MEN'S FITNESS

DÜNYANIN EN FİT ERKEK DERGİSİ

Yaza Hazırlan!

SIX PACK

Haftada 3 gün sadece 40 dakika egzersiz ile karın kası yap

GÖBEK ERİTME REHBERİ

MF ÖZEL

DETOKS HAKKINDA HER ŞEY

SAĞLIKLI MAKARNALAR

MURAT CEYLAN WISH

SURVIVOR'A HAZIR!

DAHA İYİ SEKS İÇİN 7 HAREKET

COUPLE ANTRENMAN

DEFİNASYON NASIL YAPILIR?

İnce bacakların çözümü var!..

Saat: Casio G-Shock VIP (GAX-100MSA-2A)

ISSN 21480567

ŞUBAT

9 772148 056003

Medialink YAYIN GRUBU

Sayı:2018/2 Fiyatı:10₺ KKTC: 12₺

100
KARACA®
1917
Sevginize #YakisanHediye!
karaca.com.tr /ciftgeyikkaraca

Şubat 2018

Özel Konular

52 Murat Ceylan, Survivor All Star için hazır!

64 Dövüş Bazıları fark yaratmak ister...

68 Bodybuilding Vücut geliştirme her sporcunun harcı değildir...

30
Yatakta mükemmel performans göstermenizi sağlıyoruz!

Şubat 2018

72

Diyetinizi bozmadan sevgilinizle güzel bir akşam geçirmenizi sağlayacak lezzetli ve protein deposu makarnalı tarifler...

Fit Fokus

10 Kış kabağı ile neler yapabilirsiniz?

12 Terliyorsunuz, hareket ediyorsunuz... Seks, egzersiz sayılır mı?

14 Yıllardır tartışılan konu: Organik beslenme

En İyiler

18 Odaklanmanızı geliştirecek kış antrenmanları...

20 Detoks konusuna daha yakından bakıyoruz.

30 Yataktaki performansınızı arttıracak 7 hareket!

32 Golf sahaları hakkında ne kadar şey biliyorsunuz?

38 Aklınıza takılan soruların cevabı...

50 Tam bir keyif makinesi

Vücut Rehberi

83 Partnerinle antrenman yapman için mükemmel bir antrenman hazırladık.

86 Karın kasları tüm gün çalışsa da yetmez!

89 Tüm vücudunu bir günde makine gibi çalıştır!

94 Şikayet etmeyi bırak, bacakların inceyse sebebi var...

98 Kahve ile ilgili en iyi farklı araştırmalar...

Yazarlar

42 Öğren!

Doğru iletişimin püf noktaları

43 Kendin ol!

Kombucha

44 Tespit et!

Web siteniz işe yarıyor mu?

45 Fit ol!

Kırmızı etinizi nasıl alırdınız?

46 İyi görün!

Jinekomasti kabus değil

47 Doğrunu bul!

Özgün olmak

48 Cesur ol!

Özel öneriler...

G-SHOCK

ERSASAAT

444 ER SA (37 72) • www.shocktheworld.com.tr
gshocktr gshocktr G-Shock Türkiye

Kendini baştan 'yarat'ma!

Yeni bir aydan herkese merhaba.
Biz yani fazla kilolarla başı belada olanlar, genellikle her yılbaşında "Bu yaz süper bir vücudum olacak. Önce zayıflayacağım sonra da vücut yapacağım. Kendimi baştan yaratacağım" deriz…
Sonra da çoğunluğumuz, bu söylediğimiz hedefe ulaşmakla ilgili bir cacık yapmayız. Yaza yine kilolu girer, plajlarda bol bol göbek çekeriz :)

O yüzden artık naçizane bir insan olarak diyorum ki "Kendini baştan yaratma!"
Evet, yanlış okumadınız "yaratma" diyorum…
Çünkü bizi zaten rabbim yaratmış. Bizim yeniden yaratılmaya değil, yaratılanı revizeye, disipline, vücudumuza saygı duymaya ve kaliteli yaşamaya ihtiyacımız var…

Arkadaş, kendini baştan yaratma.
Yaratılanı düzelt, onar, revize et, modifiye et.
Sağlıklı ve kaliteli yaşam için kendine, vücuduna saygı duy.
Vücudunu hor kullanma, kilolarını ve üçgen olmayan vücudunu hor görme.
İradeli ol…
Kararlı ol ve bir yerden başla artık.
Zamanı geldi.
Ağlama, sızlama…
Kendine ve yaşam tarzına acıma.

Öncelikle beslenme şeklini değiştir.
Mutlaka paranın ve bütçenin yettiği bir diyetisyene git. Sana yeni beslenme düzeninde, yeni yaşamında rehberlik etsin...
Kendini ona bırak ve inan.
Gazlı içecekleri, pilav, bulgur, makarna ve ekmeği kesinlikle hayatından çıkar.
Gece yaşayıp geç yatanlardansan yaramazlık yapmayı bırak. Saat 24:00'ten sonra yemek ya da abur cabur yeme.

Mutlaka hareket et…
Her gün en azından 5-10 km yürü ya da koş.
Hava soğuksa spor salonuna git. Kardiyo yap, iki pedal çevir, ağırlık kaldır, birkaç aleti kullan.
Ama mutlaka her gün biraz hareket et, spor yap.

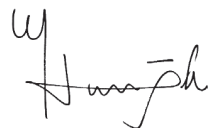
Disiplinli ol. Kolay pes etme. Hemen pes etme.
İnançlı ol.
Önce kendine ve bunu başaracağına inan.
İstikrarlı ol. Yaptığının arkasını getir…

Sonrasında yaratılanın nasıl değişebileceğini göreceksin. Göbeğini çekmeden yürümenin, plajda üstsüz dolaşmanın keyfini süreceksin.
Bunun tadını aldıktan sonra gerisi de gelecek. Vücudu şekillendirmeye devam edeceksin. Üçgen bir vücudun olsun isteyeceksin. Göğüs kaslarım, güçlü adalelerin olsun isteyeceksin.

Yeter ki iste…
Kendini baştan yaratma, yaratılanı modifiye et, revize et; yeter ki iste…

Siz, vücudunuz ve yaşamınız değerli… Hem sizin için hem de sevdikleriniz için kendinize iyi bakın…

Güzel, kaliteli, sağlıklı ve sporlu bir ay dilerim…
Mart'ta görüşmek üzere, sevgiler.



mahmut@medyalink.com.tr
instagram: mahmuthayirlioglu

MEN'S FITNESS dergisinin resmi hesabı: @mensfitness_tr
MEN'S FITNESS dergisinin resmi hesabı: @TurkiyeMensfitness
MEN'S FITNESS dergisinin resmi hesabı: @MensFitness_TR

MEN'S FITNESS

Medialink YAYIN GRUBU

Medialink Yayın Grubu
Cenap Şehabettin Sk. No:47/2 34718
Koşuyolu - İstanbul / Türkiye
Tel: +90 216 325 39 19 Faks: +90 216 325 37 47
E-posta: info@medyalink.com.tr

İMTİYAZ SAHİBİ
Medyalink Yayıncılık, Reklamcılık ve Org. San. ve Tic. Ltd. Şti. adına
Mahmut HAYIRLIOĞLU

YAZI İŞLERİ
GENEL YAYIN YÖNETMENİ Mahmut Hayırlıoğlu mahmut@medyalink.com.tr

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Ebru Paksoy
ebru@medyalink.com.tr

HABER MÜDÜRÜ (SORUMLU)
Hazal Hayırlıoğlu
hazal@medyalink.com.tr

GÜZELLİK EDİTÖRÜ Melisa Hayırlıoğlu
melisa@medyalink.com.tr

OTOMOBİL EDİTÖRÜ Ahmet Said Özen
ahmet@medyalink.com.tr

GÖRSEL YÖNETMEN
Serkan Korkmaz
serkan@medyalink.com.tr

KATKIDA BULUNANLAR Tunç Olcay, Fırat Çakır, Yalçın Beşiktaş, Gökçen Erdoğan, Cem Tınaz, Kenan Topuz, Sinan Ulusoy, Pınar Salahoğlu, Selahattin Dönmez, Cenk Hoca, Bülent Cihantimur, Suat Çalış, Fatih Koçyiğit, Halim Baydur

REKLAM
GENEL MÜDÜR Elif Eren Övdür elif@medyalink.com.tr
REKLAM DİREKTÖRÜ Sinem Doğru sinem@medyalink.com.tr
REKLAM YÖNETMENİ Bahar Aslan bahar@medyalink.com.tr
REKLAM REZERVASYON Filiz Mutlu filiz@medyalink.com.tr
Tel: +90 216 325 39 19 Faks: +90 216 325 37 47

Basıldığı Yer: **Ege Basım**
Esatpasa Mahallesi, Ziya Paşa Caddesi, 34704 Ataşehir/İstanbul
T: +90 216 470 4 470 **F:** +90 216 472 84 05
W: ege@egebasim.com.tr

Baskı Tarihi: 27 Ocak 2017
Yayın Türü: Yerel, süreli, aylık
Dili: Türkçe
Konusu: Sağlık
Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım A.Ş.

MEN'S FITNESS, AMI'nin lisanslı yayınıdır. Türkiye'deki tüm yayın hakları Medyalink Yayıncılık Reklamcılık ve Org. San. ve Tic. Ltd. Şti.'ye aittir. Dergide yayımlanan yazı ve fotoğrafların tüm hakları MEN'S FITNES Türkiye'ye, yayımlanan ilanların sorumluluğu ise ilan sahiplerine aittir. İzin alınmaksızın tümüyle ya da kısmen kullanılamaz. MEN'S FITNESS Türkiye, basın meslek ilkelerine uymayı taahhüt eder.

ULUSLARARASI EDİSYONLAR
Australia, Bahrain, Indonesia, Kuwait, New Zealand, Oman, Qatar, Saudi Arabia, United Arab Emirates, United Kingdom

WEIDER PUBLICATIONS, LLC
A SUBSIDIARY OF AMERICAN MEDIA, INC.
CHAIRMAN, PRESIDENT & CHIEF EXECUTIVE OFFICER David Pecker
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/CHIEF MARKETING OFFICER Kevin Hyson
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, CONSUMER MARKETING David W. Leckey
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/CHIEF FINANCIAL OFFICER/TREASURER Chris Polimeni
PRESIDENT/CEO, DISTRIBUTION SERVICES, INC. John D. Swider
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/CHIEF DIGITAL OFFICER Joseph M. Bilman
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, DIGITAL MEDIA OPERATIONS/CIO David Thompson
GENERAL MANAGER, AMI INTERNATIONAL & SYNDICATION Lawrence A. Bornstein

FOUNDERS
Joe Weider (1920–2013)
Ben Weider (1923–2008)

AMI AMERICAN MEDIA, INC.

Kendinle fit ol!
PINAR
PROTEİN
16g
Laktozsuz
Sade Yoğurt
%1 süt yağı, %9 süt proteini
PINAR
PROTEİN
26g
LAKTOZSUZ SÜT
VANİLYA AROMALI
%0,3 YAĞLI SÜT
Net: 500ml
%70 DAHA FAZLA PROTEİN İÇERİR*
ŞEKER İLAVESİZ**
* Referans değer olarak ort. 3 g proteinli 100 ml süt baz alınmıştır.
YÜKSEK PROTEİNLİ YOĞURT
LAKTOZSUZ / DÜŞÜK YAĞLI
SIFIR ŞEKER YÜKSEK PROTEİN
26 GRAM PROTEİN / 500 ML

Women's Fitness Şubat sayısı bayilerde!

Medialink
YAYIN GRUBU

Fit Fokus

Dikkat: Kabak çıkabilir!

Kabak dendiğinde akla sonbahar ayları gelse de bu, kış aylarını kabaksız geçireceğiniz anlamına gelmiyor. Bu harika meyve (evet kendisi bir meyvedir) yıl boyu ihtiyaç duyacağınız besinleri içeriyor.

Kış kabağı az miktarda yağ içerir ve besinsel lif bakımından son derece zengindir. Bu lif, sizi gün boyu tok tutar ve tip-2 diyabet riskini azaltır.

Ayrıca balkabağının parlak turuncu rengi, bu meyvenin karotenoid açısından zengin olduğunun bir işaretidir. Karotenoidler kalp hastalıklarına karşı koruyucu özellik taşıyan besinlerdir. Bir bardak bal kabağı, günlük C vitamini ihtiyacınızın yarısını karşılar. "Peki bu meyvenin nesi iyi olur?" diye sorduğunuzu duyar gibiyiz, sayfayı çevirin.

KALİTELİ UYUMAK VE BEYNİNİZİ ZİNDE TUTMAK İSTİYORSANIZ...

Balık yiyin. Balık yemenin sağlıklı bir hayatın kapılarını araladığını hepimiz biliyoruz. Yapılan araştırmalar, bol miktarda balık yemenin, kalp krizi sonrasındaki iyileşme döneminde son derece önemli olduğunu ve omega-3'ün kriz etkilerini azalttığını gösteriyor. Yeni bir araştırma ise daha fazla balık tüketmemiz için yeni bir sebep veriyor: Pennysylvania Üniversitesi'nde yapılan araştırmaya göre balık, uyku kalitesini yükseltiyor ve beyin fonsiyonlarını güçlendiriyor. Araştırmada her ne kadar balıkların türü incelenmemiş olsa da araştırmacılar başta somon olmak üzere omega-3 açısından zengin balıkların ve sardalya ya da hamsi gibi küçük balıkların beyin performansında ve uyku düzeninde çok etkili olduğunu düşünüyor.

İÇMEMENİZ İÇİN BİR BAŞKA SEBEP...

Circulation'da yayınlanan yeni bir araştırmaya göre; gazlı ve şekerli içecekleri bırakmak, iç organlarınıza zarar veren ölümcül viseral yağların oluşumunu azaltabiliyor. Aşırı viseral yağ oluşumu; kalp, karaciğer ve böbrek gibi hayati organları sararak ciddi problemlere neden oluyor. Bu problemler arasında yüksek kolesterol, yüksek tansiyon ve yüksek insülin seviyesi gibi metabolik sendromlar bulunuyor.

Hayati organlarınıza zarar verebilirsiniz.

FİT YİYECEK

Kış kabağı ile neler yapabilirsiniz?

Kış aylarında mükemmel bir besin kaynağı olan kabak ile yeni tanışmış ve onunla gerçekten ne yapacağınızı bilmiyor olabilirsiniz. Sizin için önerilerimiz var.

FIRINDA SAKIZ KABAĞI

Canınız tatlı bir şeyler mi istedi? Bu yemekten daha iyisi yoktur. Bir sakız kabağını ikiye bölüp çekirdeklerini kaşıkla çıkarın. Biraz tereyağı, tuz ve karabiber ekleyip 200 derecede yaklaşık bir saat fırınlayın. Dünyanın en basit yemeği!

BALKABAĞI ÇORBASI

Ofis çalışanlarına selam olsun! Basitçe hazırlanan bu çorba, öğle arasında köşedeki restorandan içtiğiniz çorbadan kat kat daha lezzetli! Hafta sonu bir tencere hazırlayıp tüm hafta içebilirsiniz. Bir balkabağını soyun, çekirdeklerini temizleyin ve doğrayın. Biraz kereviz ve soğanı tereyağında soteleyip 3 bardak sebze suyu ve 1 bardak su ile kabakları pişirmeye başlayın. Üzerini kapatın, kaynatın ve kabaklar yumuşayana kadar (yaklaşık 30 dakika) yavaş yavaş kaynatın. Ardından karışımı mutfak robotundan geçirin. Elma ve tarçınla tatlandırabilir; havuç, zencefil ve bir tutam arnavut biberi ile baharatlı bir tat elde edebilirsiniz.

SPAGETTİ KABAĞI

Her gün makarna mı yemek istiyorsunuz? Tamam, makarna da sağlıklıdır (ilerleyen sayfalarda göreceksiniz) ama bu kez farklı bir yoldan gidin. Makarna ile neredeyse aynı doku ve doyuruculuğu sunan spagetti kabağını deneyin. Kabağı ikiye bölün, çekirdeklerini temizleyin ve yumuşayana kadar (yaklaşık 35 dakika) 180 derecede fırınlayın. Piştiğinde, bir kaşıkla içindeki lifleri alın ve üzerine domates sosu dökün. Besin içeriğini arttırmak için mantar, sote biber, soğan ya da sarımsak gibi sebzeler ekleyebilirsiniz. Makarnanın tadını alamadınız mı? O zaman bir de köfteyle deneyin.

KABAKLI BAHARATLI TÜRLÜ

İçinizi ısıtacak bir türlüye ne dersiniz? Dana eti kullanmayacağımız bu tarifte, tavuk ya da hindi kıyması kullanabilir ya da sadece sebze tercih edebilirsiniz. Haşlanmış domates ve domates sosu ile tarife başlayın. Su kabağı, havuç, ıspanak ve yeşil kabak gibi besin zengini sebzeleri atın. Daha fazla protein ve lif içermesini istiyorsanız, fasülye de ekleyebilirsiniz. Pul biber, karabiber ve defne yaprağı ile çeşnilendirip kısık ateşte yavaş yavaş kaynatın.

KİNOA VE KIŞ KABAĞI

Bir miktar haşlanmış ya da rostolanmış kış kabağını, kinoa ile servis ederek besleyici bir öğün hazırlayabilirsiniz. Kinoa, her ne kadar tahıl gibi pişirilse de aslında tohumdur ve eksiksiz bir proteindir. İhtiyacımız olan tüm aminoasitleri içerdiği gibi harika bir kalsiyum ve lif kaynağıdır. Bir deneyin deriz.

TEK FARK
SAÇIN
Saç ekimi profesyonellik gerektirir,
işinizi şansa bırakmayın.
Organik Saç Ekimi
Op.Dr. Bülent Cihatimur
tekniklerinden birisidir.
ESTETİK
INTERNATIONAL
20
YEARS
LONDON · DUBAI · SINGAPORE · ISTANBUL
444 77 07
estetikinternational.com.tr

Organik beslenme daha mı sağlıklı?

Yıllardır süren bu tartışma, son yıllarda yapılan yeni araştırmalarla sonlanıyor diyebiliriz.

Bu alanda yapılmış en büyük araştırmalardan biri İngiliz Beslenme Bülteni'nde yayınlandı. Bu araştırmaya göre, organik bitkiler daha fazla antioksidan barındırıyor ve daha az böcek ilacına maruz kalıyor. Burada asıl önemli detay böcek ilaçları... Bu araştırmada, organik ile geleneksel yöntemlerle yetiştirilen gıdalar arasındaki besin kalitesi analiz edildi. Araştırmanın sonucuna göre, geleneksel yöntemlerle yetiştirilen gıdalar, böcek ilaçlarına 3-4 kat daha fazla maruz kalıyor. Bu kimyasalların vücuda alınması, doğum kusurlarına, sinir hasarına ve bazı kanser türlerine sebep olabiliyor. Organik ürün tüketmek ise sadece bu kimyasallarla olan temasınızı azaltmıyor, aynı zamanda vücudunuzu daha etkili beslemenizi sağlıyor. Çünkü araştırmanın sonuçlarına göre, organik bir beslenme düzenine geçildiğinde antioksidan ve polifenol tüketiminde yüzde 20-40'lık bir artış gözlemleniyor. Evet, organik gıdalar biraz pahalıdır. Ancak sonuçlara bakacak olursak, fazladan birkaç lirayı hak ediyor olabilirler.

7,5

İri boy bir Fora Fit Zeytin'in kalori miktarı. Dalında henüz yağlanmadan toplanan zeytinlerden üretilen Fora Fit Zeytin, minimum miktarda tuz ile işleniyor. Hem az yağlı hem de az kalorili beslenmek isteyenler için ideal.

Kilo vermeye yardımcı tartı yapmışlar

Buna bir çeşit devrim diyebilirsiniz.

Kilo vermek isteyenlere sorun, tartıya çıkıp fazla kilolarıyla yüzleşmekten hoşlanmaz, hep şunları düşünür: Ya kilom hala aynıysa? Ya arttıysa? Yanlış bir şey mi yapıyorum?.. Bu sorulardan yola çıkan davranış bilimci Dan Ariely, geliştirdiği Shapa adlı sistem sayesinde kişinin gün içindeki kilo dalgalanmasını net bir şekilde görebilmesi sağlarken hevesini kırmıyor.
Ariely, yeni geliştirdiği tartıda kilo göstergesini tamamen atmış! Bunun yerine beş renkli bir sistemle kilo verdiğinizi, aldığınızı ya da kilonuzu koruduğunuzu söylüyor. Böylece kilonuzdaki küçük değişikliklerin hevesinizi kırmasını engelliyor. Bu haber, tartı ile aramıza düzeltebilir gibi duruyor

ALKOL VE ENERJİ İÇECEKLERİNİ KARIŞTIRMANIN CİNSEL BİR YAN ETKİSİ OLABİLİR

GECE HAYATINDA son derece yaygın olan alkol ve enerji içeceklerini karıştırmak, yeni bir araştırmaya göre kişilerin riskli seks yapmasına sebep oluyor. Buffalo Üniversitesi'nin yaptığı araştırmada, alkol ve enerji içeceklerini karıştıran üniversitelilerin sarhoş olup seks yapma ihtimalinin daha yüksek olduğu tespit edildi. Araştırmanın yazarı Kathleen E. Miller, "Enerji içeceği ve alkolü karıştırmak, farkında olmadan çok içmenize sebep olabilir. Çünkü kafein ne kadar sarhoş olduğunuzu anlamanızı zorlaştırır" diyor. Bu konuda daha önce yapılan birçok araştırma da bulunuyor. Bunlar, alkol ve enerji içeceklerini karıştırmanın, içkili araba kullanma, aşırı alkol tüketimi ve alkollüyken kavgaya karışma risklerini arttırdığını gösteriyor. Alkollüyken bilinçsizce cinsel ilişkiye girme, istenmeyen hamilelik, cinsel saldırı ya da cinsel yolla bulaşan hastalık kapma riski taşıyor.

En az iki gün ara verin

Aşırı içki tüketimi ile ünlü İngiltere, durumu düzeltmeye çalışıyor... Siz de deneyin.
İngiltere Avam Kamarası Bilim ve Teknoloji Komitesi haftada en az iki günü alkolsüz geçirmeyi öneriyor. O iki günde, yemeğin yanında bir bardak şarap bile içmemeniz gerekiyor.
80'li yıllarda erkeklerin haftada 21, kadınların ise 14 birimden fazla alkol tüketmemesi gerektiği söyleniyordu. 1995'te ise bunu erkekler için 3-4'e, kadınlar için ise 2-3 birime indirdiler. (Alkol biriminin ne olduğunu anlamadınız biliyoruz. Hemen açıklayalım. Bir birim alkol, 10ml ya da 8 gram saf alkoldür.)
Ancak bu tavsiyelerin kişilere tükettikleri alkol miktarını sınırlı tuttukları sürece hafta boyu içebileceklerini düşündürdüğü anlaşıldı. Artık haftada en az iki günün alkolsüz geçirilmesi gerektiği söyleniyor. Bırakın da iki gün de olsa vücudunuz dinlensin.

Kış şimdi hapı yuttu!

MOR DEFANS®

Sambucol® Kapsül MOR DEFANS®'ın en hızlısı!

• Zengin içerik • Kolay kullanım

Sambucol® Karamürver, C Vitamini ve Çinko içeren takviye edici gıdadır.

iHealth®

www.mordefans.com.tr

E SADECE ECZANELERDE!
İLAÇ DEĞİLDİR, TAKVİYE EDİCİ GIDADIR.

SEKS, EGZERSİZ SAYILIR MI?

Terliyorsunuz, hareket ediyorsunuz ve sonrasında bir süre nefessiz kalıyorsunuz. Aynı egzersizlerinizde olduğu gibi... Peki, seks egzersiz olarak sayılabilir mi?

Böyle bir soruya muhtemelen "Nasıl yaptığınıza göre değişir..." gibi bir cevap alırsınız. Bu şakacı tavrı bir kenara bırakıp sorumuzu bilime ve antrenörlere yöneltirsek, alacağımız cevap ne yazık ki "hayır" olacaktır. Neden mi? Yapılan bir araştırmaya göre; ortalama 25 dakika süren (ön sevişme dahil) bir cinsel ilişkide erkekler ortalama 101, kadınlar ise 69.1 kalori yakıyor. Yarım saatlik sürede erkeklere 279, kadınlara 213 kalori yaktıran orta yoğunluklu bir koşu seansı ile kıyaslandığında, sekse egzersiz demek biraz saçma kaçıyor. Hatta ön sevişme süresi çıkarıldığında seksin ortalama 6 dakika sürdüğü gerçeğini de hesaba katarsak, yatakta yakılan kalori oldukça düşüyor. Yaktırdığı kaloriye göre baktığımızda, sekse egzersiz demek yanlış olsa da dakikada 4-5 kalori yakmak, hiç yakmamaktan tabii ki iyidir. Üstelik seks diğer birçok açıdan da faydalıdır. En az 10 dakika süren bir seks, kalp ve damar sağlığınıza iyi gelir, serotonin seviyenizi yükseltir ve uyku kalitenizi arttırır. Sonuç olarak; seksin egzersiz sayılamamasının en önemli sebebi, süresidir. Ortalama sürenin 3 -13 dakika olduğu hesaba katıldığında, seksi bir kardiyo egzersizine dönüştürmenin en etkili yolu, süreyi uzatmaktır. Ne diyebiliriz ki belki de "Nasıl yaptığına göre değişir" cevabında biraz doğruluk payı vardır.

Ya çalıştır ya da kaybet

Düzenli olarak spor yapmıyorsanız, 70'lerinize geldiğinizde kaslarınız kendinizi tanıyamayacağınız kadar azalacak. Ancak yine de umudunuzu yitirmeyin. Yapılan iki araştırma, gerçekleri daha net görmemizi sağlıyor.

İlk çalışmada, araştırmacılar düzenli spor yapanlar ile durağan bir hayat sürenler arasındaki yaşa bağlı kas kaybı farkını araştırdı. MR çekimlerinin kullanıldığı araştırmada, 40 ve 81 yaşındaki usta sporcuların üst bacak bölgelerindeki kas kütleleri karşılaştırıldı. Koşu, yüzme ve bisiklet gibi farklı egzersiz yöntemleri ile haftada 4/5 kez spor yapan bu kişilerin sonuçları incelendiğinde, 40 yaşındaki sporcuların orta uyluk bölgesindeki kaslar ile 70 yaşındaki sporcuların aynı kaslarının arasında neredeyse fark olmadığı gözlemledi. Durağan bir hayat geçiren 70'liklerin kas miktarında ise ciddi azalma olduğu görüldü. Yürütülen ikinci araştırmada ise bacak kaslarındaki "motor birimleri" incelendi. (Bu birimler, kasların temel öğeleridir ve her birim tek bir nörona bağlıdır. Bu birimlerdeki azalma, yaşlanma ile gelen güçsüzleşmenin temel nedenlerinden biri olarak görülür.)

Araştırmada, 60 yaşlarındaki usta koşucuların motor birimi sayısı, 20 yaşlarındaki koşucularınkiyle aynı olduğu görüldü. Ancak daha yaşlı koşucularda motor birimi sayısında yüzde 35'lik azalma gözlemleniyor. Özetlersek, yıllarca egzersiz yapmak, kasları korumada etkili oluyor. Saçınız beyazlayıp göbeğiniz genişlese de hareketi kesmedikçe bedeniniz zinde kalıyor.

Steroid kullanan genç sayısı her gün artıyor

Piyasaya çıktığı günden bugüne tartışılan steroidlerin kullanımı hiç azalmıyor. Rus Olimpiyat takımı 2018 olimpiyatlarından men edildi. 2017 CrossFit Games'in üçüncüsünün madalyası geri alındı. Görünüşe bakılırsa steroid kullanma oranı değil ama yaşı son zamanlarda düşüşe geçti. 20 yaşlarının sonlarındaki genç erkekler, daha maskülen bir fiziğe sahip olmak için steroid kullanıyor. BBC'nin raporuna göre, birçoğu bunu sağlığa olan etkilerini düşünmeden yapıyor. Bu durumda yaşınız 24'ten büyükse en az bir kere, küçükse çok daha fazla düşünmeniz gerekiyor. Çünkü Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi, steroidin gençlerde çok daha tehlikeli sonuçlarının olabileceği konusunda uyarıyor.

* ISO 3832'ye göre, arka koltuklar yatırılmış olarak, tavana kadar tamamen dolu hacimdir.
Araçta görülen donanım ve ekipmanlar Türkiye paketlerinde farklılık gösterebilir veya opsiyonel olarak sunulabilir.
Grandland X'in ortalama yakıt tüketimi 4,3 ile 5,5 lt/100 km arasında, CO_2 emisyon değerleri 2008/692/EC direktifine göre, 111/127 g/km arasındadır.

Car Şubat sayısı bayilerde!

En iyiler

Golf hakkında **nefesinizi kesecek her şey**

Sakin olun!

Golf sahaları hakkında ne kadar bilginiz olduğunu bilmiyoruz ama burada sakin olmanız konusunda uyarıyoruz. Top nerede kalırsa kalsın, çıtınızı çıkarmasanız iyi olur. Sizi, spor yaparken sosyalleşeceğiniz, karşınızdakini çok iyi tanıyacağınız golf sahalarına davet ediyoruz...

Men's Fitness'a Sor

Uzun mesafe koşarken ayaklarımın su toplamasına engel olamıyorum. Pudra, ter önleyici ya da yapışkan ped denedim ama pek işe yaramadı. Başka öneriniz var mı?

Hayatınızda bir kez olsun bile bir maratona ya da uzun mesafe koşusuna hazırlandıysanız, yarış gününe yaklaştıkça canınızın daha fazla yandığını bilirsiniz. Bunun önüne geçmenin gerçekten basit bir yolu var: Yara bandı kullanın.
Bu konu ile ilgili Spor Tıbbı Klinik Bülteni'nde bir araştırma yayınlandı. Bu araştırmada, altı aşamalı bir ultra maraton olan RacingThePlanet'a katılan 128 koşucu ile birlikte çalışıldı. Bantlar, koşucuların tek ayağının su toplamaya meyilli bölgelerine tek kat yapıştırıldı. Bu bantlar, yedi günlük yarışta zaman zaman yenilendi. Sonuç olarak 128 koşucunun 98'inde bant yapıştırılan bölgede su toplanmadığı, 81'inde ise bantsız bölgelerde su toplama izlerine rastlandı. Yani fiyatı son derece ucuz kağıt bantlar sorununuzu çözebilir.

DENEYİN!

Nike Zoom Vaporfly 4% koşu ayakkabısı, dünyanın en seçkin koşucularının ayağında elde ettiği önemli dereceler ile dikkat çekiyor. Koşu sırasında sarf edilen enerjiyi ortalama yüzde 4 oranında azaltıyor. Baldırlara daha fazla güç bindirmeden, ayak parmağının daha az esnemesini ve böylece koşucuların enerji kaybını en aza indirmesini amaçlıyor.

Odaklanmanızı geliştirecek kış antrenmanları

YAPILAN ARAŞTIRMALARA GÖRE; AÇIK HAVA EGZERSİZLERİ, BEYİN FONKSİYONLARINI GELİŞTİRİYOR. İŞTE, SOĞUK HAVALARDA UYGULANABİLECEK EN VERİMLİ ANTRENMANLAR...

Egzersiz yapmak beyin fonksiyonlarını güçlendirerek günün geri kalanında daha iyi odaklanmayı sağlıyor. PLoS One'ın internet bülteninde yayınlanan bir araştırmaya göre, dört gün boyunca doğal ortamda bedensel efor sarfeden kişilerin odaklanma ve problem çözme yetilerinde yüzde 50'lik bir artış gözlemleniyor.
Evet, hepimizin dört gün boyunca doğada kamp yapacak vakti olmadığının farkındayız. Ancak antrenmanlarınızı açık havada yaparak aynı etkiyi yakalayabilirsiniz. Soğuğun sizi engellemesine izin vermeyin. Sıkı giyinin, eldiven takın ve buzlu yerlerden uzak durun. Beyninizi canlandırmak istiyorsanız, bu antrenmanları uygulayabilirsiniz:

1) Koşu

Eğimsiz bir alanda iki dakika jogging yaparak ısının. Ardından motorları tam gaz çalıştırın! Çünkü karda koşacaksınız. Karda koşmak; ayaklarınızı daha yükseğe çekmeye zorlayarak daha fazla kalori yakmanızı ve uyluklarınızın daha fazla çalışmasını sağlar. Zorluk derecesi fazla olduğu için mesafeyi normalden daha kısa tutabilirsiniz. Örneğin; sıcak havada beş kilometre koşuyorsanız, karlı günlerde iki kilometre ile başlayın.

2) Eğimli Şınav

Bunun için eğimli bir zemin bulun. Normal şınava göre daha kolay olsa da soğuk hava işi biraz zorlaştıracaktır. 15 tekrar yapmayı deneyin ve her antrenmanda tekrar sayısını iki arttırın.

3) Squat Jump

Normal bir squat yapıp ardından mümkün olduğunca güçlü bir zıplayış gerçekleştirerek ellerinizi yukarı doğru uzatın. Yere iner inmez tekrar squat pozisyonuna geçin. 20 tekrar yapın.

4) Karda Shuffle

Karların içinde durun ve dizlerinizi hafif bükün. Önce sağa sonra sola doğru 10 adım atın. Dört tekrar yapın. Kar, harekete direnç unsuru kazandıracaktır.

5) Kapalı Alanda Soğuyun

Kış antrenmanlarının püf noktası sürekli hareket halinde olmaktır. Kapalı alanda soğursanız, terinizin üzerinizde soğumasına engel olursunuz. Ayrıca kıyafetlerinizi çıkarırken en az beş dakika sürekli hareket edin ve duşa hemen girmeyin. Vücudunuzun iç mekanın sıcaklığına yavaşça alışmasını bekleyin.

MATRIX

DİJİTAL DÜNYAYA MATRIX TEKNOLOJİLERİ İLE BAĞLANIN

Matrix Connected Solutions, sahip olduğu dijital ekosistem ile benzersiz teknolojiler sunarak beklentilerinizi en üst seviyeye çıkarmaktadır.

Matrix, Fitness Kulüp işletmecilerinin çözüm ortağı olduğu gibi, eğitmenlere ve üyelere daha önce yaşamadıkları dijital dünyaya entegre fitness deneyimi sunmaktadır.

WORKOUT TRACKING NETWORK
Üyeler ile güçlü iletişim

WORKOUT TRACKING NETWORK

MAXIMIZE ROI

BOOST REVENUE

INCREASE RETENTION

BUILD ENGAGEMENT

ENHANCE DIFFERENTIATION

ENERGIZE ACQUISITION

VIRTUAL COACHING

ASSET MANAGEMENT

PERSONAL TRAINER PORTAL

PERSONAL TRAINER PORTAL
Eğitmen - Üye iletişiminde etkili ve interaktif çözümler

MATRIX
CONNECTED SOLUTIONS

world.matrixfitness.com

matrixlearningcenter.com

matrixfitnessturkiye
matrixfitnessturkiye

ender spor PERFORMANCE

47 YEARS ESTABLISHED 1971

fitness@enderspor.com
T: (0212) 655 68 00
www.enderspor.com

Arınma

Detoks yapmanın sağlığımız açısından ne kadar gerekli olduğunu biliyor musunuz? Detoks konusuna daha yakından bakıyoruz...

YAZI: SELAHATTİN DÖNMEZ

Dünya Sağlık Örgütü; kirli havanın gizli bir öldürücü olduğunu 2018 yılı raporunda açıkça belirtti. Çevre kirliliğine maruz kalmanın akciğer kanserine bağlı ölümlerden yüzde 36, inmeye bağlı yüzde 34 ve kalp hastalıkları için de yüzde 27 oranında risk yarattığını raporlarında bildirdi.

Peki bu bilginin detoks ve toksin konusuyla ne ilgisi var?
Şöyle ki toksin oluşumun temel nedenleri arasında artan çevre kirliliği, besinlerin üretiminde denetimsiz kullanılan kimyasallar ve dışarıda yenen yemeklerin yetersiz hijyen koşullarında hazırlanması bulunuyor. Sadece bu bilgi bile detoks yapmanın sağlığımız açısından ne kadar gerekli olduğunu gösteriyor... İşte detoks hakkında her şey...

Detoks nedir?
Vücudun toksin atma mekanizması olan karaciğer ve böbreklerin doğru besinlerle çalışma kapasitesini en yüksekte tutma sürecidir.

Yapmazsanız ne olur?
Toksin yükü, karaciğer ve böbreklerin çalışma kapasitesini aştığında, etkin bir arınma sağlanamaz. Detoks sayesinde doğal besinlerle bu çalışma desteklenir ve hastalık oluşumu önemli derecede önleyen bir mekanizma yaratabilir.

Nasıl bir süreçtir?
Sadece sebze ve meyve sularından oluşan bir süreç değildir. Toksin atımını sağlayan tüm besinler; karaciğer, böbrek ve bağırsakların enzimatik görevlerini maksimumda yapmasını sağlayan bir dinamiktir.

Zayıflatır mı?
Detoks sürecinde porsiyon kontrolü yaptığınızda, vücudun yağ depolarının da erimesini sağlayarak zayıflamayı destekler. Detoks programları sonrasında verilen kiloyu korumanın tek yolu; fiziksel aktiviteyi arttırmak, üç ana ve bir ara öğün beslenme planına geçmek, öğünlerin daha çok bitkisel yeterli miktarda ise sağlıklı hayvansal protein içeren yiyeceklerden oluşmasına dikkat etmektir. Az miktarda yağ (sağlıklı) tüketmek de zayıflamanın kalıcı olmasını sağlar.

Detoks için **mükemmel besinler**

Domates: Araştırmalar, domatesin damarları yumuşattığını, üre miktarını düşürdüğünü ve vücudu gençleştirdiğini söylüyor. Günlük C vitamini ihtiyacını büyük oranda sağlıyor. Kükürt, sodyum ve fosforun yanı sıra içeriğinde birçok vitamin ve vücuda faydalı organik asidi bulunuyor.

Enginar: Vücuda giren birçok zehirli maddenin idrarla dışarı atılmasını sağlıyor ve vücudu dinlendiriyor. Karaciğer ve kalbe faydasının yanı sıra kanı temizlediği bilimsel olarak ispatlanmıştır.

Kereviz: Araştırmalar, iç salgı bezlerini, özellikle de vücutta farklı görevler üstlenen böbrek üstü bezlerini çalıştırdığını, sinir yorgunluğunu önlediğini ifade ediyor. İçeriğindeki fitalid maddesi kandaki stres hormonlarını azaltıyor. Bu sayede damarların gevşemesine ve tansiyonun düşmesine yardımcı oluyor. Kan kolesterolünün düşmesine de etki ediyor. Yalnız, kerevizin saplarında daha fazla fitalid bulunduğunu unutmamanızda fayda var.

Lahana: B, C, E vitamini ve potasyum zenginidir. Yapılan araştırmalar, şeker ve romatizma hastaları için çok faydalı olduğunu, içerdiği bol arsenik, kükürt ve vitaminleri ile kanı temizleyip cildi güzelleştirdiğini, idrar söktürdüğünü, vücuttaki suyu ve zehirli maddeleri idrarla dışarı attığını bildiriyor. Ayrıca lahananın kansızlığı giderdiği ve kansere karşı etkili olduğunu da belirtiliyor.

Maydanoz: Besin öğesi çeşitliliği açısından oldukça zengindir ve demir deposudur. Yapısında kalsiyum, potasyum, A vitamini ve kükürt bileşenlerini bulunduruyor. İdrar yolları, karaciğer ve böbrekleri temizlemede etkin bir rol oynamanın yanında kan şekerini düzenleyerek kanserle mücadele ediyor.

Pırasa: İçerdiği vitamin ve mineraller sayesinde şifa vericidir. Hemoroid olan kişilerin bağırsaklarını rahatlatır ve düzenler. Araştırmalar; mide-bağırsak rahatsızlıkları, deri hastalıkları, damar sertliği için faydalı olduğunu söylüyor.

Sarımsak: Kan pıhtılaşmasını azalttığı, kötü LDL kolesterolünü ve tansiyonu düşürdüğü, mide kanserlerini önlediği, bağışıklık sistemini güçlendirdiği ispatlanmıştır. Vücutta mantar ve maya oluşumunu önleyici bir etkiye sahip olup bakterilere karşı savaşır.

Semizotu: Kanı; üre ve benzeri pisliklerden temizlediği, sinir krizleri ve beyin yorgunluğunu geçirdiği, böbrekteki kum ve taşı döktürdüğü bildiriliyor.

Acı biber: Biberlerde, bol miktarda beta karoten, C, P ve K vitaminleri bulunur ve mideyi güçlendirip iştah açar. Acı biberin, özellikle erkekler için cinsel isteği attırıcı etkisi bulunuyor. Yapısındaki P vitamini sayesinde damarları yumuşatarak kanamayı önlüyor. Acı küçük biberlerde bol miktarda bulunan kapsaisin, vücuttaki yağı oksidasyona uğratıyor ve kalori yakım hızını arttırıyor. Acı biber tüketmek, yağ depolarından kurtulmak için iyi bir seçenektir.

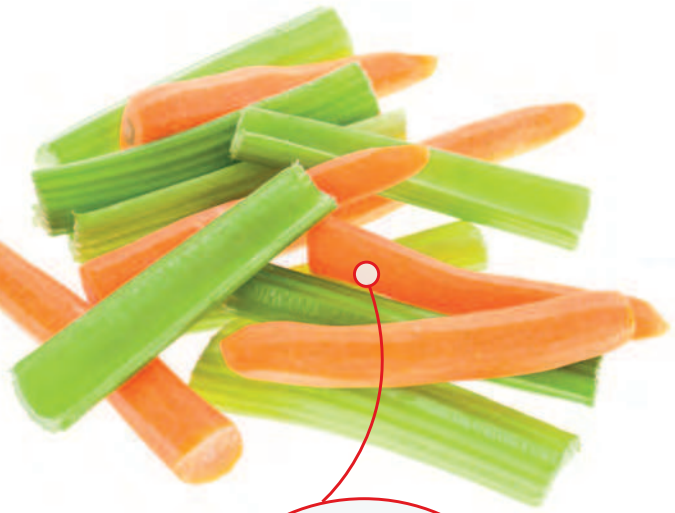
Soğan: Bol miktarda A, B, C vitamini, fosfor, iyot, silis, kükürt, antibiyotik görevi yapan esanslar ve hazım arttırıcı fermentler kaynağıdır. Romatizma, cilt hastalıkları, cinsel iktidarsızlık, mide zayıflığı gibi hastalıkları önlemede etkilidir. İdrar söktürücü ve üre atıcı özelliğiyle de bilinmektedir.

Yeşil çay: Kateşinler siyah ve oolong'ta da bulunsa da en fazla yeşil çayda bulunur. Kateşinler vücutta yağın oksidasyonunu arttırarak hem kilo vermeye hem de adipoz doku dediğimiz doku altında oluşan yağlanmanın azalmasına yardımcı olur. Bu antioksidanlar toksinlerden arınmak için doğal sağlık iksirleridir. Beslenme araştırmaları, günde 4-6 fincan açık ve limon dilimli içmenin maksimum etki yarattığını söylüyor.

Ahududu: Kanserli hücrelerin çoğalmasını engelleyen ellagik asit adlı antioksidanlar içerir. Hastalıklara neden olan mikroorganizmalarla savaşan ve vücutta pamukçuk yapan Candida albicans gibi bazı mantar ve bakterilerin oluşumunu engelleyen antosiyanidin kaynağıdır. Antosiyanin ve ellajik asidin ağız, yemek borusu, mide ve kolon gibi sindirim yolu kanser tiplerinin tedavisinde etkili olacağı belirtilmektedir. Ahududu, hafif derecede laksatif etki gösterdiği için hazımsızlık ve diyare için yararlıdır.

Ananas: İçeriğindeki protein ayrıştırıcı ve sindirimine yardımcı enzim olan bromelin sayesinde hazmı kolaylaştırır. Bromelin, yemekle birlikte oluşan şişkinliği ve ödemin vücuttan atılmasında da yardımcıdır. Kan pıhtılaşmasını önlemesinin yanında vücuttaki küçük yaraların iyileşmesine yardımcı olur. İçerdiği B1 vitamini, enerji üretimine yardımcı olur, potasyum, tansiyonu düzenler. Diğer taraftan içerdiği yüksek orandaki manganez damar sertleşmesine karşı korur. kemik ve kıkırdak oluşumunda ve sağlıklı bağışıklık sisteminde hayati önem taşır.

3 FARKLI TARİF



HAVUÇ KEREVİZ
Bir büyük boy havuç, yarım orta boy dilimlenmiş kereviz, bir büyük boy domates ve baş parmak büyüklüğünde taze zerdeçalı katı meyve sıkacağından geçirin. İçine yarım çay kaşığı rende muskat ekleyip servis yapın.

PORTAKAL NAR
Bir büyük nar, yarım portakal ve bir parmak büyüklüğünde taze zencefili katı meyve sıkacağından geçirin. Karışıma yarım çay kaşığı vanilya eklediğinizde tüketebilirsiniz.

ANANAS PANCAR
Bir orta boy taze pancar, iki dilim taze ananas ve bir baş parmak büyüklüğünde taze zencefili katı meyve sıkacağından geçirin. İçine yarım çay kaşığı zerdeçalı karıştırıp servis edin.

Arkopharma
LABORATOIRES

Menşei Fransa

Kaybetmek Bazen Güzeldir...

E ARKOPHARMA ÜRÜNLERİ SADECE ECZANELERDE SATILMAKTADIR.

İlaç değildir. Kullanmadan önce doktor ve eczacınıza danışınız.
Hastalıkların önlenmesinde veya tedavi edilmesi amacıyla kullanılmaz.

PharmaFit©
0216 348 48 10
www.pharmafit.com.tr

Definasyona hazır mısın?

Vücutta zamanla biriken yağlardan kurtulup kas yapmaya başlayın.
Derleyen: Ebru Paksoy

Definasyon, vücut geliştirmede hacim kazanma dönemidir. Amaç, bulk döneminde alınan yağlardan kurtulup kasları daha görünür hale getirmektir. Kolay bir dönem olmamakla birlikte beslenme konusunda biraz matematik yapmanız gerekir. Egzersizlerinizi aksatmadığınız ve beslenme programınıza uyduğunuz takdirde bu dönemden kaslı ve şekilli olarak çıkarsınız.

Beslenme ne kadar önemli?
"Vücut mutfakta yapılır" sözünü hatırlayın. Antrenman yapmak önemli olsa da beslenme çok önemlidir. Beslenmenizden kısıp aç kalırsanız, metabolizmanız yavaşlayacağından dolayı sağlıklı ilerleyemezsiniz. Beslenmenizi adım adım değiştirmeyi deneyebilirsiniz.

Matematik yapın.
Besinleri ne oranda tüketmeniz gerektiğini iyi bilmeniz gerekiyor. Bunun için vücut ağırlığını baz alacaksınız. Kilo başına 4-5 gram karbonhidrat ve 2 gram protein almak doğru bir şekilde ilerlemenizi sağlar. Besin değerlerini doğru hesaplayabilmek için paketlerin üzerindeki besin değerlerine dikkat etmeniz çok işinize yarar. Ve tabii ki mutlaka üç öğün beslenin

ve ara öğünleri aksatmayın. Protein bakımından zengin olan ton balığı, somon, tavuk, hindi eti ve peynir gibi gıdaları beslenmenizden çıkarmayın. Karbonhidrat olarak esmer makarna, esmer pirinç, tam tahıllı buğday ekmeği ve kuru fasulye gibi gıdaları tercih edin.

Yağı unutmayın. Size şaşırmayacağınız bir şey söyleyelim; diyet yemekleri yağsız ve tatsızdır. Ancak yağı diyetten tamamen çıkarmak yanlıştır. Çünkü yağ tüketmek, yağ yakmada önemli rol oynar. Vücuttaki hormonal sistemi olumlu etkileyerek metabolizmanın daha hızlı çalışmasını sağlar. Yağı bırakmak, yağda çözünen A, D, E ve K vitaminlerinin kullanılamaması anlamına gelir. Beslenmenizden yağı sakın çıkarmayın. Ancak yağ kaynağına ve kaloriye dikkat edin. Zeytinyağı, kavrulmamış badem, fındık, ceviz ve avokado seçilebilecek çok iyi kaynaklardır.

Sürekli hale getirin. Beslenme programınızı hayat tarzınız haline getirmeniz konusunda neden sürekli başa sarıyoruz sanıyorsunuz? Çünkü geçici beslenme programı, alışık olmadığınız bir program demek olduğu için işkenceye dönüşür; bitsin diye tırmalarsınız. Uygularken çıldırmayacağınız bir programa başlayın. Yoksa diyet bittikten sonra kaçtığınız yiyeceğe neredeyse sarılırsınız. Unutmayın, diyetin ne kadar mükemmel olduğundan çok devamlılığı önemlidir.

Vücudunuza destek olun

Definasyon süreci zordur. Bu dönemde vücudunuzun yanında olmanız gerekir. İşte onu destekleyen besin takviyeleri...

Whey Protein Tozu

■ Sabah kalktığınızda ve sporun hemen ardından yıkıma geçen kasların onarılmasını sağlar. Hızla kana karıştığından dolayı kaslarınız kısa zamanda amino asitlere kavuşur.

BCAA

■ Vücuda birçok faydası olan çift zincirli amino asitler, kas kaybını engeller. Günlük olarak 10-40 gram kadar alabilirsiniz.

Glutamin

■ Spordan iki saat önce 5 gram ve yatmadan önce de 5 gram alınırsa, büyüme hormonunu tetikler. Bu da yağ yakımını hızlandırmak demektir.

Kreatin

■ Yüksek yoğunluklu antrenmanlar sırasında vücut, kreratin fosfatı enerji olarak kullanır. Kreat fosfatı bittiğinde sıra karbonhidratlara gelir. Kreatin fosfatı deponuz ne kadar dolu olursa karbonhidrat depolarınız o kadar az kullanılır. Bu sayede daha fazla ağırlığı daha çok kaldırıp daha çok yağ yakarsınız.

Yağ Yakıcı

■ CLA, karnitin ve termojenik ürünler yağ yakımını hızlandırır.

Kazein Protein Tozu

■ Gece yatmadan önce aldığınız takdirde uyku boyunca kasların beslenmesini sağlar.

■ En basit şekliyle aldığınız kaloriden daha fazlasını harcadığınız takdirde yağ yakarsınız. Ancak kontrolü elden bırakmamanız gerekir. Çünkü yüksek oranda kalori yaktığınızda kastan kaybeder, hastalanır, yorgun hisseder ya da direnç düşüklüğü gibi problemler yaşarsınız.

■ Kilo vermek için aç kalmak, ihtiyacınız olan besinleri alamamanız anlamına geliyor. Sürekli aynı ürünleri tüketmek bağışıklık sisteminizin zayıflamasına ve hasta olmanıza neden olabilir.

Definasyon
Döneminde
Misiniz?

20g Protein*
4.8g BCAAs*
19 Çeşit Aminoasit
L-Carnitine
CLA
İlave Şeker İçermez.

*Değerler aroma bazlı olarak değişkenlik göstermektedir.
*Doğal olarak şeker içermektedir.

KİLO VERME AMAÇLI
KALORİSİ KISITLANMIŞ GIDA

www.slimfit.net
0 216 888 0 444
0 542 612 20 20

FITPACK A.Ş

SLIMFIT®; FITPACK AŞ'nin Tescilli Markasıdır.

Sınırları zorla!

CENK HOCA
KKTC Vücut Geliştirme ve Fitness Milli Antrenörü

Cenk Hoca'yı neden dinlemelisiniz?

Cenk Hoca İngiltere'de doğmuş Kıbrıslı bir Türk'tür. Gençliğinde amatör boks müsabakalarına girmiştir. Bu sporla uğraşırken bile her zaman için iyi bir vücuda sahip olmak istemiştir. Kahramanları Arnold Schwarzenegger ve Sylvester Stallone olmuştur. Boks yaparken sakatlandığı zaman da fizyoterapistinin yönlendirmesi sonucu, sakatlanan omuzunun güçlenmesi için, hafif ağırlıklarla çalışmaya başladı. Sakatlık geçtikten sonra da ağırlıkları artırarak vücut geliştirme sporuna ve kahramanlarının yolunda yürümeye başlamıştır. Daha sonraları antrenörlük kurslarına katılıp 4. Kademe antrenörlük belgesi almıştır. 2003 yılında Cenk Hoca, Kıbrıs'a geri dönüş yapmıştır. O dönemlerde KKTC Halter ve Vücut Geliştirme Federasyonu yeni kurulan bir federasyondu ve Cenk Hoca ilk zamanlarından bugüne aktif bir şekilde federasyonla çalışmaktadır.

Diyet nasıl yapılır biliyor musun?

Definasyona gelmeden önce bulk dönemi ile ilgili bir yanlışı düzeltelim.
- Bulk dönemi yemek için bahane değildir. Hiçbir zaman vücut yağınızın yüzde 15'inden fazla yağlanmayın. Sporcuların yüzde 99'u bulk dönemini yemek yemek için bahane ediyor. Evet, her istediğini yemek mutlu eder. Ancak definasyon dönemi geldiğinde kazandığınız yağları yakmak sizi ağır diyet programına zorlar ve yağ yakarken kas da yanar.

Definasyona giriş...

Diyet

Yavaş yavaş başlayın. Çünkü çok hızlı diyet ölüm demektir! İlk hafta şekeri, ikinci hafta hamur işlerini, üçüncü hafta yağı azaltın; dördüncü hafta karbonhidratı dalgalandırın, beşinci hafta protein alımını yükseltip karbonhidratı düşürün. Aldığınız kaloriyi bir anda kesip atmayın.

Antrenman

Ağırlık: Diyet sürecinde glikojen depolarımız, normale göre daha boştur. Hafif ağırlıkla fazla tekrar yaptığınızda bu depoları daha da boşaltıp vücudu katabolik duruma sokarsınız. Birçok kişi bu şekilde yapar ve tek yaktıkları şey, kas olur. Doğrusu, ağır kaldırmaktır. Yapacağınız maksimum antrenman; 4 set ve 8-12 tekrardır. Tekrar söylüyorum; fazla tekrar yağ yakmaz! Kardiyo ve diyet yağ yakar.

Kardiyo: En iyi zaman, sabah aç karnınadır. Büyüme hormunu yüksek, glikojen depoları boş olur. Kardiyo doğru yapıldığında vücuttaki yağ direkt enerji olarak kullanılır. Ancak sabah aç karnına kardiyo yaptığınızda, nabzınıza dikkat edin; 115'i geçmesin! Çok hızlı kardiyo yaparsanız, vücut enerji için karbonhidrat isteyecektir. Karbonhidrat olmayınca, vücut direkt olarak kaslardan kullanacak ve atrofi dediğimiz kas küçülmesi olacaktır. Bu yüzden uzun tempolu yürüyüş yapın; her sabah kahvaltıdan önce bir saat yürümek iyi gelecektir.

Supplement

Kreatin monohidrat ve BCAA kullanmanızı öneririm. Kreatin, kasa su çeker ve su da kasları katabolizmadan korur. Kasların yüzde 75'i sudur ve diyette aşırı su kaybı olur. Çünkü sodyum ve karbonhidrat azalır. Bu aşamada, BCAA kasların daha hızlı iyileşmesine yardımcı olur. Ağır antrenmandan sonra oldukça faydalıdır. Antrenman öncesi kahve tüketin. Çünkü doğal ve tetikleyicidir. Antrenmanda çok daha enerjik ve verimli olacağınızı göreceksiniz.

Dinlenme

Uyku gelişim için çok önemlidir. Gece yatmadan bir saat önce lor peyniri ya da kazein protein alıp en az yedi saat uyuyun. Yeteri kadar uyumazsanız vücut strese girer ve kortizol hormunu salgılar. Bu da sizi çok geriye atar.

İKİ ÖNEMLİ NOKTA

1

Proteine dikkat edin. Sindirimi yavaşlatır ve tok tutar. Protein tüketimini arttırırken karbonhidratı ve yağı düşürmeniz gerekir. Sonuçta proteinde de kalori var ve günlük aldığımız toplam kalori miktarı çok önemlidir.

2

Antrenman öncesinde yulaf gibi düşük glisemik karbonhidratlar tüketin. Hızlı glisemik karbonhidratlar gibi insülini tetiklemeyeceği için antrenmanınıza yardımcı olur; şekeriniz düşmez ve enerjik olursunuz. Antrenmandan sonra ise pirinç lapası gibi yüksek glisemik karbonhidrat alın. Böylece boşalmış glikojen depolarınız dolar.

Uzun zamandır emek verip kazandığınız kasları, yağ yakmak isterken yakmamak için beslenme ve antrenmanınızı dengede tutun.

Definasyon Döneminde Misiniz?

20g Protein*
4.8g BCAAs*
19 Çeşit Aminoasit
L-Carnitine
CLA
İlave Şeker İçermez.

*Değerler aroma bazlı olarak değişkenlik göstermektedir.
*Doğal olarak şeker içermektedir.

KİLO VERME AMAÇLI KALORİSİ KISITLANMIŞ GIDA

0 542 612 20 20 | 0 216 888 0 444 | www.slimfit.net

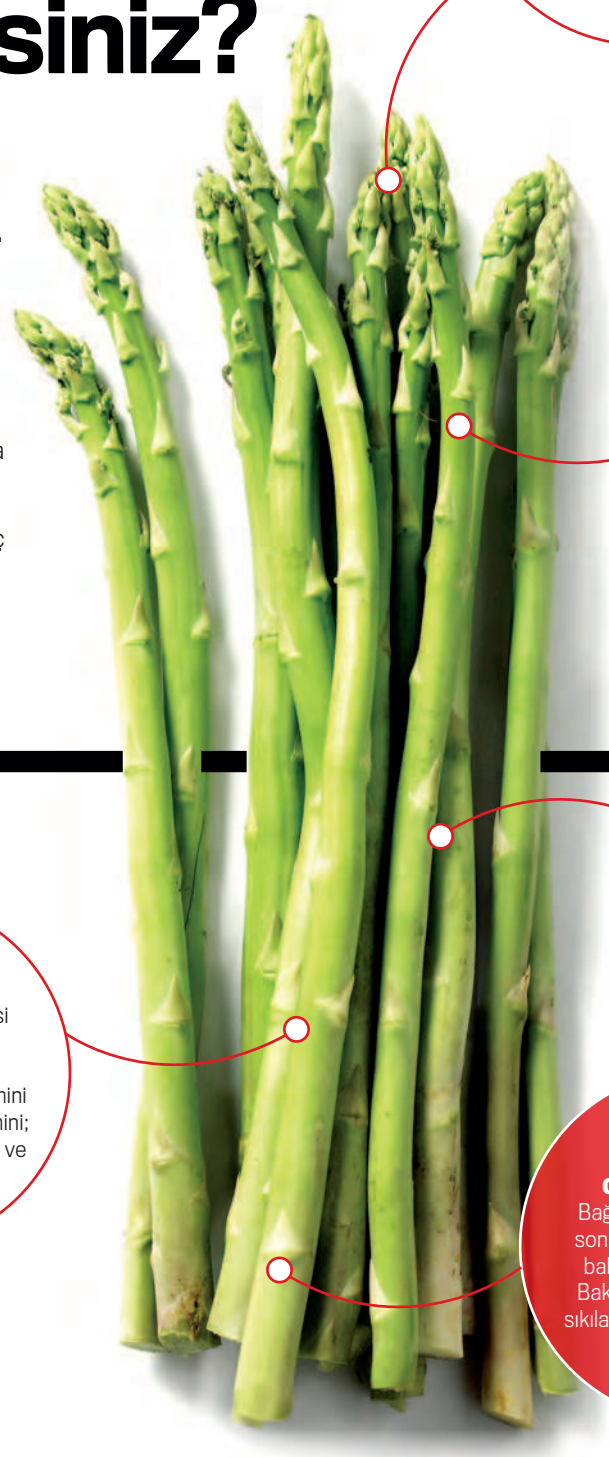
FITPACK A.Ş

SLIMFIT®; FITPACK AŞ'nin Tescilli Markasıdır.

Neden kuşkonmaz yemelisiniz?

Bu yazıyı okuduktan sonra kuşkonmazı tüketmek için daha çok sebebiniz olacak.

EĞİK BÜKÜK OLANLARI DEĞİL; düz, sıkı dokulu ve uçları parlak yeşil kuşkonmazları seçin. Dalların uçlarını düz bir şekilde kopardıktan sonra bir kavanoza 2-3 santim su doldurun ve dallar kavanoza dik olacak şekilde yerleştirin. Üzerini streç film ile kapatın. Kuşkonmazları bu şekilde 2-3 güne kadar saklayabilirsiniz. Uçlarının tazeliğini korumak istiyorsanız, sadece pişirmeden hemen önce yıkayın.



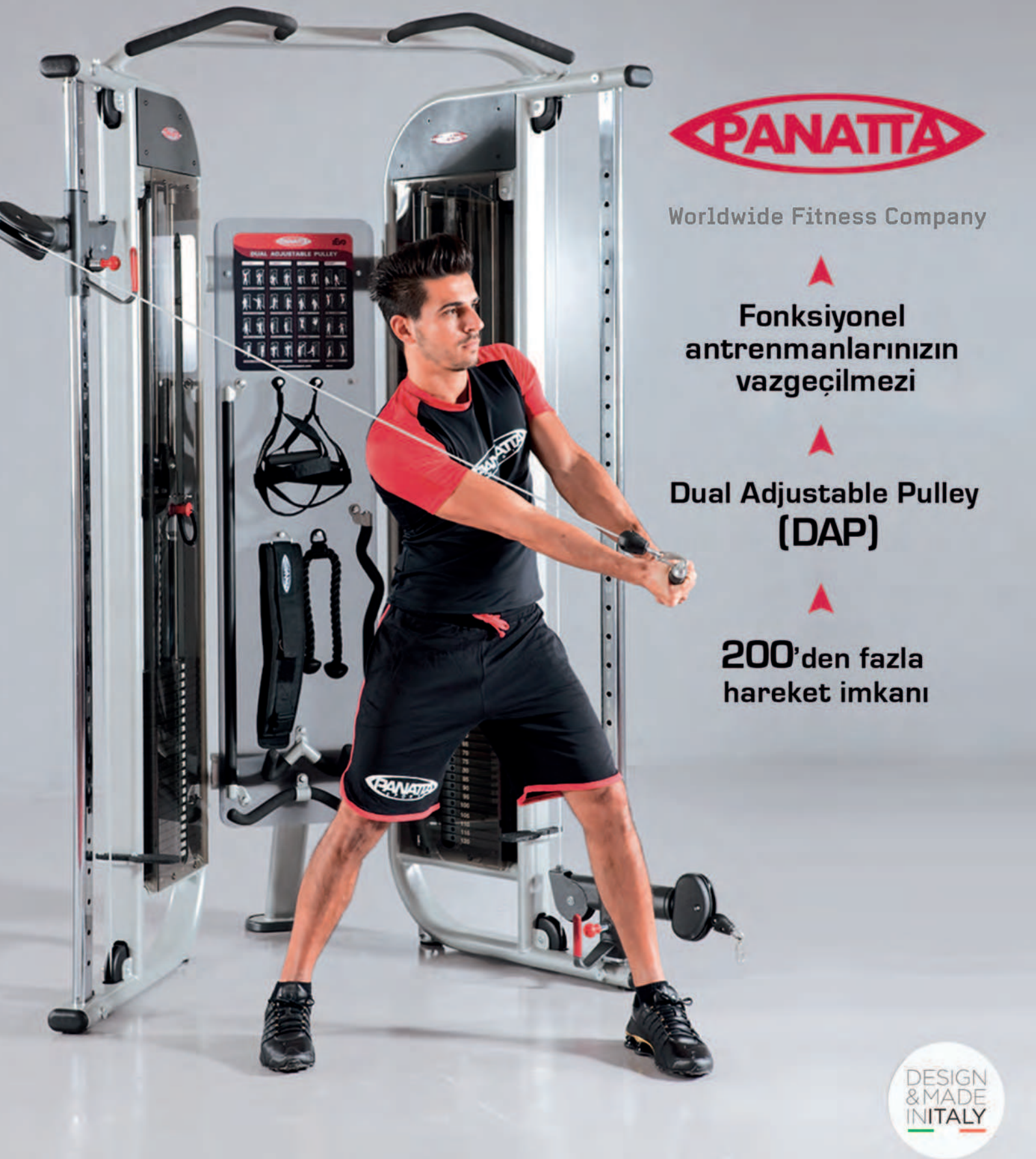
DETOKS ETKİSİ YARATIR
İçinde glutatyon barındıran birkaç doğal gıdadan biridir. Bir tür antioksidan olan glutatyon, hücrelerin DNA'sını korur, kirletici özelliği olan maddeleri detoksla atar, kanserojenleri yok eder ve enflamasyonu bastırır.

KALBİ KORUR
Yapısında bulunan folat, kaslara oksijen taşınmasında en önemli rolü oynayan kırmızı kan hücresi üretimini arttırır. Folat ayrıca kalp rahatsızlıklarını engellemesinin yanı sıra DNA üretimi için gerekli hammaddeleri sağlar.

HATLARI BELİRGİNLEŞTİRİR
Asparagin zenginidir. Yapısında bulunan bu amino asit, vücudun ödem toplamasını engeller. Vücut hatlarınızın daha iyi görünmesini sağlarken yüksek tansiyon riskini azaltır.

K VİTAMİNİ İHTİYACINI KARŞILAR
Tüm sebzeler gibi kalorisi düşüktür ve lif oranı yüksektir. 12 dal pişmiş kuşkonmaz, günlük K vitamini ihtiyacınızı karşılar. K vitamini; kemik sağlığı, kan dolaşımı ve etkili kan pıhtılaşması için önemlidir.

KEMİKLERİ GÜÇLENDİRİR
Bağ dokularının üretiminde son derece önemli rolü olan bakır açısından zengindir. Bakır, cildinizi ve kaslarınızı sıkılaştırırken, kemiklerinizi de güçlendirir.


PANATTA
Worldwide Fitness Company
Fonksiyonel antrenmanlarınızın vazgeçilmezi
Dual Adjustable Pulley (DAP)
200'den fazla hareket imkanı
DESIGN & MADE IN ITALY
Türkiye Yetkili Distribütörü
Miya Dış Tic. Ltd. Şti.
0212 549 04 34
info@miya-spor.com
www.panattasport.com
panattaturkey
panattasportturkiye

Daha iyi seks için 7 hareket

Evinizde yapabileceğiniz bu basit foam roller egzersizi, erken boşalmanızın önüne geçip yatakta mükemmel performans göstermenizi sağlayacak.

İYİ BİR FİZİĞE ve güçlü bir duruşa sahip olmak, sadece iyi görünmenizi ve iyi hissetmenizi değil; iyi seks yapmanızı da sağlar. Güçlü ve esnek bir vücut, yataktaki gücünüzü arttırırken; merkez ve pelvik bölgenizle bağ kurmak, vücudunuzu daha iyi kontrol etmenize yardım eder.

Foam roller'lar muhtemelen gittiğiniz spor salonunun bir köşesinde boş boş duruyordur. Pek işe yaramadığı 'sanılan' bu ekipman, kaslardaki katılıkları açmanın ötesinde esnekliğinizi arttırarak, ağrıları azaltarak, vücudunuz ile zihniniz arasındaki bağı güçlendirerek seks hayatınızın kalitesini yükseltir.

RULO İLE DÖRT ÇİZME ▲

SÜRE: 30 SANİYE – 1 DAKİKA (BİR TARAF)

FAYDASI: Bağ dokularının yenilenmesine yardımcı olur. Esnekliği ve kan dolaşımını arttırır, kalça ve pelvis bölgeleri arasındaki bağı güçlendirir. Yatakta yeni pozisyonları çok daha rahat denemenizi sağlar.

HAREKET: Köpük rulonun üzerine oturun. Sol kolunuzu geriye doğru uzatıp elinizi yere sabitleyerek dengede durun. Sol ayak bileğinizi sağ dizinizin üzerine atarak bedeninize "4" şeklini aldırın. Ağırlığınızı kalçanızın sağ tarafına doğru kaydırın ve rulo üzerinde ileri geri hareket edin. Ardından kan dolaşımını arttırmak için daire çizin.

STRES ATMA EGZERSİZİ ▼

TEKRAR: 8

FAYDASI: Bölgedeki stresi atar, rahatlamayı sağlar ve oksijenin vücudunuza daha iyi dağılmasına yardımcı olur.

HAREKET: Ruloyu sırtınızın altına yerleştirin. Orta sırt bölgenizi, rulonun üzerine denk getirin. Ellerinizi başınızın arkasına alarak kafanızı ve boynunuzu destekleyin. Ayaklarınızı kullanarak yuvarlama hareketini başlatın. Rulo üzerinde hareket ederek, üst sırt ve kürek kemiği bölgenize masaj yaparken nefes alın. Göğüs kafesinizin alt kısmına masaj yaparken nefes verin.

YAN KALÇA HAREKETİ ▼

TEKRAR: 10 (BİR TARAF)

FAYDASI: Kalça hareketliliğini arttırır ve kalçadaki gerilimi azaltır.

HAREKET: Kalçanızın bir tarafının rulonun üstüne denk gelecek şekilde oturun. Aşağıda kalan elinizi, bileğiniz tam olarak omuz hizanızın altına gelecek şekilde yere koyun. Yukarıda kalan bacağınıza destek sağlamak için ayağınızı yere sabitleyin. Yere koyduğunuz elinizi ve ayağınızı kullanarak, ruloyu kalçanızın dışında yavaşça yukarı ve aşağı hareket ettirin. Ruloyu her zaman kalça alanında tutun.

DİYAFRAM RAHATLATMA ▲

TEKRAR: 10

FAYDASI: Omurganin esnekliğini arttırır ve akciğerlerinizi genişleterek yatakta daha uzun süre devam etmenizi sağlar.

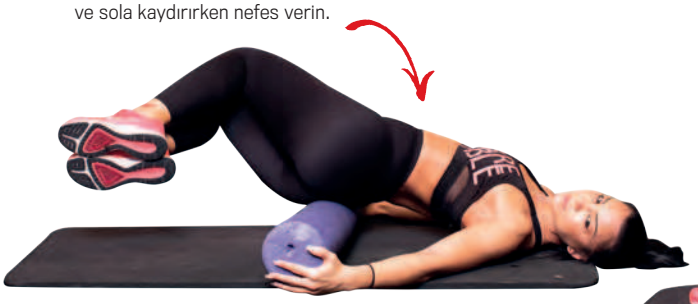
HAREKET: Sırt üstü yatın ve ruloyu kürek kemiklerinizin altına koyup ellerinizi ensenizde birleştirin. Ayaklarınızı kalça genişliğine açarak paralel bir şekilde yerleştirin ve kalçanızı yerde tutun. Sırtınızın üst kısmına kafis verin ve nefes alın. Ellerinizi başınızın arkasında tutun ve ensenizi gerdirin. Nefes verin ve mekik hareketindeki gibi karnınızı sıkıştırarak ciğerlerinizdeki tüm havanın ve karbondioksitin çıkmasını sağlayın.

TERS BEL RULO ▼

TEKRAR: 5-8 (BİR TARAF)

FAYDASI: Belinizdeki, kalçanızdaki ve kuyruk sokumunuzdaki bağ dokularını gevşetir.

HAREKET: Ruloyu kuyruk sokumunuzun altına yerleştirin. Belinizi fazla esnetmekten ya da fazla kavis vermekten kaçının. Sırtınızı ve omuzlarınızı yere koyun. Beliniz yere değmeyecek şekilde köprü pozisyonu alın. Dizlerinizi kalçanızın üzerine doğru kaldırın ve rulonun dış kenarlarından tutarak kaymasını engelleyin. Bu egzersiz boyunca rulo sabit kalmalıdır. Kalçanızı ve dizlerinizi sağa kaydırırken nefes alın ve sola kaydırırken nefes verin.



◀ RULO İLE LUNGE

TEKRAR: 5-8 (BİR BACAK)

FAYDASI: Merkez bölgesini güçlendirir, esnekliği arttırır, denge ve dayanıklılığı geliştirir. Merkez bölgenizi harekete geçirmesi güç ve kontrol artışı sağlar.

HAREKET: Sağ dizinizi hafif bükerek sağ ayağınızla ileri doğru bir adım atın. Sol ayağınızın üstünü arkanızdaki köpük rulonun üzerine yerleştirin. Sol kolunuzu yukarı kaldırın ve sağ kolunuzu aşağı indirin. Nefes alın ve sağ dizinizi bükerek rulonun sol bacağınızın yukarısına doğru hareket etmesini sağlayın. Başlangıç pozisyonuna dönerken nefes verin.

ROLLING SHELL CURL ▶

TEKRAR: 8

FAYDASI: Karın bölgesini düzleştirmesi, vücudunuzun toksinlerden arınmasını sağlayan "iç yıkama" etkisi gösterir. Bel bölgesini yapılandırması ve iç karın kaslarını çalıştırması da seks sırasında sıklıkla gerçekleşen pelvis ve omurga hareketlerini destekler.

HAREKET: Ruloyu diz eklemlerinizin tam altına yerleştirin. Ellerinizi omuz genişliğinde açarak yere koyun. Omuzlarınızın doğrudan bileklerinizin üzerinde kalmasına dikkat edin. Omuzlarınızı sabitleyin. Nefes alın ve omurganızı hafif gerdirerek merkez bölgenizin ön kısmını düzleştirin. Kuyruk kemiğinizi aşağı alacak şekilde karın bölgenizi içeri doğru bükerken nefes verin ve ruloyu kaval kemiklerinize doğru yuvarlayın. Nefes alın ve ruloya direnç uygulayarak bacaklarınızı tekrar tamamen uzatın.

6 yaşından 80 yaşına kadar sağlıklı herkes bu sporu yapabiliyor. Sizin tevellüt kaçtı?

Golfü denemediniz mi? Haydi canım!

...MF olarak bundan sonra golf sporunu denemeyenlere tepkimiz bu olacak.

YAZI: EBRU PAKSOY

Hakkında birçok rivayet olsa da farklı kaynaklar, golfün ortaya çıkış yerinin 1400'lü yıllarda İskoçya olduğuna işaret ediyor. Çıkış noktası neresi olursa olsun golfün en önemli özelliği; sportmenliği öne çıkaran ve ilk günden beri değişmeyen etik kurallarıdır. Bu oyun, oyuncuya ve sahaya saygı üzerine kuruludur.

Golf, topların özel sopalar yardımıyla en az vuruşla, hedef deliklere sokulmasıdır. Bugüne kadar deneyimlememiş olabilirsiniz... Ancak bundan sonrası için golfü yapmanız gerekenlere eklemenizi şiddetle öneriyoruz. Birazdan neden öyle olması gerektiğini açıklayacağız. Bu haber için profesyonel seviyede golf oyuncusu ve Gloria Golf Kulüp Operasyon Şefi Nuh Pehlivanlı ile konuştuk. 20 yılı golf sahalarında geçen Pehlivanlı'nın kitap yazacak kadar bilgisi ve hikayesi var. İşte golfe başlamanız için 10 sebep...

1 Söylendiği gibi zengin sporu değildir.
İş adamlarının sıklıkla oynadığı bir spor olsa da maliyeti gözünüzü korkutmasın. Bugün birçok şey için para saçtığınızı düşünürseniz, kendinize yatırım yapmanın hiçbir kötü tarafı yok. Her ne kadar etik kuralları ve kıyafet kuralları olsa da ilk seferde spor ayakkabınızla da deneyimleyebilirsiniz (biz öyle yaptık). Yüksek ihtimalle kanınıza gireceği için kıyafet ve alacağınız eğitimi gözünüzde büyütmeyeceksiniz. Bu arada golfü öğrendikten sonra bu spor için saha ücreti ödemeniz yetiyor.

2 Eğitim süresi yok.
Birçok sporda olduğu gibi öğrenme süresi, kişinin spor altyapısına göre uzayabiliyor. Ancak her gün üç saat oynadığınızı ve yetenekli biri olduğunuzu düşünürsek, bu süre üç ya da beş gün olabiliyor. Bu da 15 saatlik bir süreyi sahada geçirmeniz anlamına geliyor.

3 Tüm vücudu çalıştırıyor.
Dışarıdan basit ve sıkıcı görünüyor olabilir. Ancak sandığınız gibi değil. Konsantrasyonu arttırırken gövdenizi güçlendiriyor ve vücudunuzun üst kısmında esnekliği arttırıyor. Sürekli dolaşıyor olmanız da iyi bir egzersiz sayılabilir. Çünkü sahada en az 18 çukur oynadığınızda 6 bin metrekare bir alanda yürüyorsunuz. Sağa sola gittiğinizi düşündüğünüzde yaklaşık 11 km yol yürümüş oluyorsunuz. Bir saatte ortalama 300 kalori yakabilirsiniz.

4 Ahlak öğretiyor.
Golf, yavaşın hızlıya yol verdiği bir spordur. Nezaket kuralları çok önemlidir. Sessiz olmanız, rakibe saygı duymanız, başkalarını rahatsız etmemeniz, başkası topa vururken etrafında yürümemeniz ya da telefonda konuşmamanız gerekir... Oyuncu vuruş alanından çıkmadan vuruş yapmamanızı da bunlara ekleyelim. Yalnız söylemeniz gereken bir şey daha var ki kadınların öncelikli olmadığı tek yer golf sahasıdır. Dediğimiz gibi yavaşın hızlıya yol verdiği bir spordur; en son kadınlar vurur!

5 Karşınızdaki kişi hakkında fikir veriyor.
Az önce saydığımız nezaket kurallarını hatırlayın; golf sahasındaki kişilerin karakterlerini çok çabuk anlayabilirsiniz. O açıdan, arkadaşınızı tanımak için yolculuk kadar golf oynamak da önem taşıyor. Geçtiğimiz yıllarda hayatını kaybeden golf tutkunu iş adamı Mustafa Koç'un dediği gibi "Dokuz çukur oynadıktan sonra karşınızdaki kişinin karakterine ilişkin fikir sahibi olursunuz."

6 Tanışma imkanı tanıyor.
Bugün gelişmiş ülkelerin üst düzey yöneticilerinin çoğu golf oynuyor. Dolayısıyla golf sahalarında birçok işin temelleri atılıyor. Kiminle karşılaşacağınızı gerçekten tahmin edemeyeceğiniz golf sahalarında yeni işinizi, en yakın arkadaşınızı, ortağınızı ya da aşkınızı bulma ihtimalinizin sandığınızdan çok daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz.

7 Odaklanma gücünüzü arttırıyor.
Partnere gerek duymadan tek başınıza oynayabileceğiniz, sadece sahaya karşı mücadele edebileceğiniz tek spordur. Fiziksel olmasının yanında zihinle de oynanan bir oyundur. Oyun sırasında konsantre olmanız önemlidir. Başka şeyler düşünürken vuruş yapamazsınız. Odaklanma probleminiz varsa sizi sahaya alalım. Hem zihninizi tamamen boşalttığınız için doğru kararlar da verebilirsiniz.

8 Sakinleştiriyor.
Rakibinizin vuruşunu beklerken dinlenmeyi, sinirlenmemeyi öğreniyorsunuz. Bu açıdan golf, tezcanlı insanlar için çok faydalı bir spor diyebiliriz. Zihni dinlendirir, huzur verir ve yaşam tarzı haline gelir.

9 İyi hissettiriyor.
"İyi ki başladım" diyenlerin oranının yüzde 80, "Başladım ama sevemedim" diyenlerin de yüzde 10 olduğunu düşünün. İki ihtimalle de iyisiniz. Çünkü farklı bir şeyler yapmak her zaman iyi hissettirir. Herkesin birbirine benzediğinden dert yandığımız dünyada ayırt edici özelliğinizin olması kadar daha iyi ne olabilir!

10 Doğada vakit geçirmenizi sağlıyor.
Aileniz ya da arkadaşlarınızla birlikte yapılabilecek en güzel sporlardan birinden söz ediyoruz. Golf ya dokuz ya da 18 çukur oynanıyor. Öyle olunca yaklaşık iki ya da 4,5-5 saatinizi doğanın içinde geçiriyorsunuz. Tadını çıkarın!

Son olarak, yürüyerek oynandığı ve temposu yavaş olduğu için golfün şimdilik size uygun olmadığını düşünebilirsiniz. Önyargılı olmayı bırakır mısınız artık?

Her sporcu bir gün Gloria'yı tadacaktır!

...YA DA TATMALIDIR. Gloria Sport Arena'dan (GSA) bahsediyoruz. Antalya Belek'te 2015 yılından bu yana hizmet veren dünyada ikinci, Avrupa'da ve Türkiye'deki ilk Arena, 105 bin metrekare üzerinde 50'den fazla spor branşını deneyimleme imkanı sunuyor. Atletizm, yüzme, jimnastik, boks, hentbol, basketbol, voleybol; 35 bin m2'lik açık alanda ise biri olimpik olmak üzere, farklı donanımlarda toplam 3 havuz, çim hokey sahası, koşu parkurları, atletizm sahaları, tenis kortları, tırmanma duvarları, çok amaçlı açık spor sahası ve çok amaçlı açık yeşil sahalar bulunuyor. Sadece profesyonel sporculara değil, sporu yaşam tarzı haline getirmiş herkese 365 gün hizmet veriyor.

GSA Sporcu Sağlığı ve Performans Merkezi'nde her tür performans analizi ve takibinin yanında spor yaralanmalarının tanı, tedavi ve rehabilitasyonu gerçekleştiriliyor. GSA'da ayrıca sportif performansı arttırmaya ve hızlandırmaya yönelik destek birimler de yer alıyor.

Biz MF olarak bu spor cennetine geçtiğimiz ay gittik. IceLab'ten (İki dakikanın aslında ne kadar uzun olduğunu, -108 derece bir odaya girince anladık) golfe kadar yapabildiğimiz birkaç aktiviteyi deneyimledik. Denememiş olanlar için söyleyelim; IceLab, egzersiz ve antrenmanlarla yüksek kas yüküne maruz kalan sporcuların performansını iyileştirmek için kullanılıyor. -10, -65 ve -110 dereceye sahip üç kabini bulunuyor. Yoğun antrenman temposundan sonra vücudun yenilenme süresini kısaltıp ağrıların giderilmesine, kronik uyku problemlerinden yaşlanmaya karşı birçok faydası bulunuyor. Aynı zamanda fizyoterapi hastalarının iyileşme sürecinde de kullanılıyor. Bir dakikadan üç dakikaya kadar -110 derecede kalan sporcular sonrasında kendilerini dinç ve zinde hissediyor.

Ne diyorduk? Evet, Gloria'ya gidin, pişman olmazsınız.

GSA, Dünya Dans Sporları Federasyonu Turnuvası Gloria Open, Gloria Ironman 70.3 Turkey gibi birçok önemli etkinliğe ev sahipliği yapıyor.

Ayakları yere basan bir kadın

Sevcan Yaşar ile tanıştınız mı?

Miss Model of Turkey'den sonra Çin'de düzenlenen dünya güzellik yarışmasında birinci oldu. Modelliği bırakıp oyunculuğa başladı. Bugüne kadar Eşkiya Dünyaya Hükümdar Olmaz, Aramızda Kalsın, Böyle Bitmesin ve Kayıp Şehir projelerinden tanıdığımız Sevcan Yaşar, son olarak Bahtiyar Ölmez dizisine katıldı. Güzel oyuncuya hakkında merak ettiklerimizi sorduk.

Ben biraz değişkenim. Kendimi hiçbir zaman genel ifadelerle tanımlayamadım.

Hakkında çok fazla bir şey bilmiyoruz. Bize kendini anlatırsan seni sabaha kadar dinleriz.
Aslında kendinden bahsetmeyi pek seven biri değilim. Ben biraz değişkenim. Kendimi hiçbir zaman genel ifadelerle tanımlayamadım. Genelde sakin bir yapım var. Doğayı, hayvanları, müziği, sporu, gezmeyi, öğrenmeyi seven biriyim işte...

Önce model, sonra oyuncu oldun. Oyunculuk son kararın mı?
Aslında amacım model olmak değildi. Liseden beri etrafımda güzellik yarışmalarına katılmamı söyleyenler oldu. Ben de modelliğin oyunculuk için küçük bir giriş olabileceğini düşündüm. Yoksa aklımda küçüklüğümden beri oyunculuk vardı. İlkokulda drama derslerine girdiğimde yapmak istediğim mesleği zaten bulmuştum. Sadece cesaretimi toplamak zaman aldı...

Yetkin Dikinciler, Hande Subaşı, Güven Hokna... 'Bahtiyar Ölmez'in güçlü bir oyuncu kadrosu var. Sette neler oluyor?
Herkes çok sıcak kanlı ve işini severek yapıyor. Her şey çok güzel, çok mutluyum. Sette gülme krizine girdiğimiz çok oluyor.

Canlandırdığın Nisan karakteri nasıl bir kadın?
Daha önce oynadığım karakterden daha farklı... Sesi çıkıyor, istediğinden şaşmıyor, kafasına eseni yapıyor, lafını sakınmıyor, kendi ayakları üstünde durabiliyor. Gururlu, ailesine düşkün, duygusallığını içinde yaşayan biri. Şimdilik...

Tescilli güzelsin. "Yine çok güzelim!" diyor musun?
Her kadın kendini bazen çok güzel, bazen de çok çirkin hisseder. Bunu hangi yarışmada ne derece aldığınız değiştirmiyor sanırım.

Set yoğunluğu spor yapmana engel oluyor mu?
Şu sıralar biraz zorlanıyorum aslında. Ama sete genelde haftada üç gün gidiyorum. Spora gidemesem bile setten geç geldiğimde yatmadan önce mekik ve squat yapmayı aksatmam.

Birçok erkek, Türk kadınlarının kendilerini fazla beğendiğini düşünüyor. Sence nasıl?
Bu şekilde söylemek, Türk kadınlarının buna layık olmadığını söylemek anlamına geliyor. Demek ki Dürk erkekleri de kendilerini çok beğeniyor. Kendinle barışık olmak çok güzel bir şey... Bence hiçbir sorun yok :)

Bu arada hala bir ilişkin var mı? Nasıl gidiyor?
Giden bir şey yok :)

Seni önümüzdeki günlerde nerede görebiliriz?
İki İyi Çocuk filminde! Gerçek bir hikayeden esinlenilmiş, tatlı bir aşk ve dostluk hikayesi diyebilirim. İçinde komedi de hüzün de var.

24 Saat İstanbul

Sevgililer Günü'nde İstanbul'un kalbinde 24 saat süren bir yolculuk...

ZARAFETİN EN DOĞAL HALİ ortaya çıkıyor. İlhamın kaynağı İstanbul'un kalbine yapılan 24 saatlik bir yolculuk, 100'üncü yılında Karaca sonbahar kış koleksiyonuna hayat veriyor.

Koleksiyon, İstanbul'un en uyumlu ve soft halini zaman kavramı olmadan modanın da ötesinde işliyor. Sanat, mimari ve doğal peyzajlardan yapılan alıntılar, Karaca'nın geleneğinden gelen ve her zaman daha orijinal ve zarif olan kumaş, doku ve desenlerinin ilham kaynağını oluşturuyor.

SABAHIN YÜKSELİŞİ

Kış sabahının narin ışıkları, Galata Kulesi'nin üzerinden sıçrıyor. Kökenini, ürkek bir gökyüzünün ilk ışıklarının yansıması sonucu oluşan renkleriyle domine edilen hassas ve yumuşak bir renk paletine vererek yapıyor.
Saatler 12:00'yi gösterdiğinde, koleksiyonda kullanılan elyaf ve avangard detaylar, kıyafetlere yüksek kullanım performansı veren inovasyona davetiye çıkarır gibi Modern Sanatlar Müzesi bize daha teknik ve sofistike bir atmosfer sunuyor. Bu, dinamik ve aktif bir uyanışın teması...
Toprağın ve gökyüzünün en soft renkleriyle kıyafetlerinize istediğiniz anlamı yükleyebilirsiniz. Galata'nın silueti, gömleğinizdeki bir baskıda bir anda karşınıza çıktığında son derece romantik bir görüntü vermenizi sağlıyor.

ÖĞLEDEN SONRA YOĞUNLUĞU

Saat 14:30'da kendimizi, dünyada sadece tek bir yerde görülebilen, renk, ses ve koku patlamasının içinde buluyoruz: Kapalı Çarşı
Saat 17.00'de ise aynı tonlar, daha huzurlu bir ortamda, Topkapı Sarayı'nın duvar ve iç tavanlarında kendini gösteriyor.

AKŞAM GEZMESİ

Saat 22:30'da akşam vaktinin koyu tonları hikayenin başrol oyuncuları oluyor. Şehir hayatının yapay ışıklarının doğal ay ışığıyla yarattığı kombinasyon, Sultanahmet Camii'ni sanki okşuyor. Canlı ve enerjik kılan renkleriyle vitraylarının üzerinden süzülüyor.
Bu, bir yansıma teması olan şefkat ve sevincin, hayatımızın en özel anlarına bahşedilmesi...
Can sıkıcı havalara karşı renkli ve şık çözümler geliştirdik. Rüzgara ve yağmura siper olacak trençkot ve montlar, hafiflikleriyle akşam gezmelerinin yıldızı oluyor.

GECE PARTİSİ

Artık zarafet, sayısız gri tonlarıyla çevrelenerek yumuşatıldı ve hiç batmayacak siyah beyaz kontrasttan oluşuyor.
Gece yarısı İstiklal Caddesi'nde ve saat 02:30'da İstanbul Boğazı'nda metropol bir şehrin kaosu hüküm sürüyor.
Şehrin yoğun temposunda, gündüzden geceye şık görünmeye olanak veriyor. Siyah ile beyaz tonlarından var olan parçaları cesurca karıştırıyor ve siluetlerinizi tamamlama imkanı veriyor.

SUV PEUGEOT 3008

HİÇBİR SUV BU KADAR İLERİ GİTMEDİ

PEUGEOT i-COCKPIT®

YENİ NESİL PEUGEOT i-COCKPIT®

FULL DİJİTAL GÖSTERGE PANELİ

PANORAMİK SUNROOF

İLERİ SÜRÜŞ GÜVENLİK SİSTEMLERİ

MOTION & EMOTION

PEUGEOT

SUV Peugeot 3008 1.6 BlueHDi 120 S&S EAT6 karma yakıt tüketimi 4.2 L/100km, ortalama CO_2 emisyon değeri 108g/km'dir. İlanda kullanılan görsel, Türkiye ürün gamı ile farklılık gösterebilir.

PEUGEOT TAVSİYE EDER: TOTAL PEUGEOT MÜŞTERİ İLİŞKİLERİ (0216) 579 94 44 instagram.com/peugeotturkiye twitter.com/PeugeotTurkiye facebook.com/peugeotturkiye

Men's Fitness'a Sor

S Çok fazla protein tükettiğimi düşünüyorum. Öyleyse bile ne olabilir ki? Ne kadar protein almam gerektiğini bilmiyorum...

C Ne kadar protein aldığınızı tespit etmek zordur. İlk olarak, kilo başına dört gramdan fazla protein tüketmenin aşırı sayılacağını ve size sağlıklı bir kişi olma yolunda çok da yarar sağlamayacağını söyleyelim. İkincisi, proteinin bir gramı dört kaloridir ve fazla protein tüketmek çok kalori almanıza neden olur. Bu da kilo almanıza sebep olabilir. Düzenli spor yapan sağlıklı bir kişi, günde kilosu başına 3 gram proteine ihtiyaç duyar. Ancak genel kural, vücudunuzun gerekli aminoasitleri alması için günde kilo başına en az 2 gram protein tüketmektir.

S Sürekli ara öğün tüketmek gerektiğinden bahsediliyor. Neden?

C Gün içinde sadece üç "normal" öğün yemektense, bu öğünleri birkaç ara öğünle destekleme fikrinin arkasında birkaç sebep yatıyor: Hormonlarınızı, insülin üretiminizi, tansiyonunuzu ve enerjinizi kontrol altında tutmak. Ayrıca açlık ataklarını ve vücutta depolanan yağ miktarını azaltarak yağsız kas kazanımına destek oluyor... Şunu aklınızın bir kenarına mutlaka yazın: Proteinin eksik olmadığı, küçük ama sık yenen ara öğünler, vücudunuzun amino-asit ihtiyacını kontrol altında tutar. Doğru yiyecekleri daha fazla, daha sık yemek, metabolizmanızı hızlandırır.

S Bir Sevgililer Günü daha geldi ve ben yine yalnızım. Sürekli nerede yanlış yaptığımı düşünüyorum. Bu durumdan nasıl kurtulabilirim?

C Yapmanız gereken ilk şey, bahaneler uydurmayı bırakmak. Arkadaşlarınıza sürekli kendinize uygun birini bulamadığınızdan ya da bulduğunuz kızların sizden hoşlanmadığından yakınıp durmayın. Unutmayın, herkesin bir ruh eşi vardır. Yapmanız gereken tek şey onu bulmak. Onu bulmak için standartlarınızı düşürmeniz de gerekmiyor, belki de sadece şartlarınızı gözden geçirmelisiniz. Fazla seçici davranıyor ve etrafınızdaki iyi fırsatları gözden kaçırıyor olabilirsiniz. Kendinizi ortaya çıkarın! Tabii bu, haftada birkaç gece daha fazla dışarı çıkıp sevdiğiniz bara oturmak demek değil. Bu konuda arkadaşlarınıza danışın. Size uygun birini tanıyıp tanımadıklarını sormaktan bir zarar gelmez, çekinmeyin. Üstelik arkadaşlarınız sizin karakterinizi sizden bile daha iyi tanıyor olabilirler.

YENİ

24 saate varan rahatlatıcı etki*

Sırt

Boyun

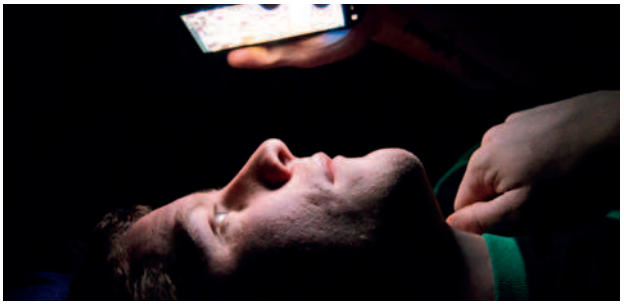
Bacak

* Voltapatch Isı Bandı, 8 saate varan ısı etkisiyle kas ağrılarını iyileştirir ve çıkarıldıktan sonra rahatlatıcı etkisini 16 saat korur. 2 günlük tedaviden sonra akut genel bel ağrısında gözlenen etkidir.

CHTK/CHVOLT/0016/17

S Bisiklet sürmenin spermleri öldürdüğünü duydum. Bu nasıl olabilir?

C Testislerin vücudun dışında olmasının sebebi, spermleri vücut sıcaklığından daha düşük bir ortamda tutmaktır. Bisiklet, testislere baskı yaparak testisleri vücuda doğru iter ve spermlerin fazla ısınmasına sebep olabilir. Bisiklet selesi dolayısıyla uzun süre baskıya maruz kalmak, bölgedeki damarlara da zarar verme potansiyelini taşır.
Diğer egzersiz formlarında bir sorun yoktur. Düzenli yapılan orta yoğunluklu egzersizler testosteron seviyesini yükseltir. Ancak aşırı egzersiz yaparak kendinizi çok zorlarsanız, hormon seviyeniz sağlıklı seviyenin çok üstüne çıkabilir. Aynı şekilde testislerin normal pozisyonunu korumak da önemlidir. Sadece bisiklette değil, futbol ya da basketbol gibi sporlarda da testislerinizi korumanız gerekir. Bunun için özel testis koruyucular kullanabilirsiniz. Yalnız bunları da çok uzun süre kullanmamalısınız.



S Cep telefonum yokken kendimi eksik ve kötü hissediyorum. Arkadaşlarım da aynı şeyi yaşadığını söylediği için bunun büyük bir problem olduğunu sanmıyorum. Yine de bu durum bana normal gelmiyor. Abartıyor muyum?

C Önce kötü haberi verelim: Eğer telefonunuz yanınızda olmasına rağmen sürekli kontrol ediyorsanız; çantanızda ya da cebinizde olduğunu bilmenize rağmen çalınır diye düşünüyorsanız; çekmeyince ya da kapandığında aşırı öfke duyuyorsanız; uçak ya da tiyatro gibi kapalı olması gereken yerlerden uzak duruyorsanız; telefonu asla kapatmıyor ve sürekli yanınızda bulunduruyorsanız; arama ya da mesaj bildiriminin gelmediğini bilmenize rağmen kontrol ediyorsanız nomofobik olabilirsiniz. Şimdi de iyi haberi veriyoruz: Yalnız değilsiniz.

İngiltere'de yapılan bir araştırmaya göre; cep telefonu kullanıcılarının yüzde 53'ünün nomofobik olma durumu var. Buna cep telefonu ile sağlanan iletişimden kopma korkusu deniyor. Bu korkuyu yaşayan kişi sayısı her geçen gün artıyor. REEM Nöroloji Merkezi'nden Uzman Dr. Mehmet Yavuz, "Nomofobik durumun artmasının, kişide depresyon, aşırı öfke ve panik atak gibi psikolojik sorunlara neden olduğunu söylüyor. Nomofobi hakkında kısmen bilgi edindiniz ama uzman bir doktora da başvurun. Unutmayın, telefon bir eğlence mecrası gibi görünse de çok daha fazlasını ifade eder.

S Kendimi mental olarak güçsüz hissediyorum. İşe yarar bir çözüme ihtiyacım var...

C Gerçekten mental açıdan güçlenmek istiyorsanız, zorlukların üstüne gitmeniz gerekiyor. Bu tabii ki söylendiği kadar kolay olmayacak. Siz zorlukların üstüne gitmeye çalıştıkça, beyniniz ayak direyecek. Ama korkmayın; işlerin ne kadar kötü gideceğiyle ya da ne kadar zor olacağıyla ilgili tahminlerimiz genellikle yanlış ve abartılıdır. Beynimiz acıdan ve zorluktan her zaman kaçınır. Bu özelliği bazen gerçekleri görmemizi, daha doğrusu mantıklı değerlendirmeler yapmamızı engelleyebilir. Bu yanlış ve abartılı düşüncelerden kurtulmanın iyi bir yöntemi var: Kendinize "Sevgili beynim, işini iyi yaptığın için teşekkür ederim ama ne olursa olsun ben bundan kaçmayacağım" deyin. Kendinize güveniniz ve kişisel yeterliliğiniz artacak, beyninizde dönüp duran olumsuz düşüncelerin etkisi azalacaktır. Her gün zor şeyler yaptıkça, kendinize aslında çok daha güçlü ve yeterli olduğunuzu ispat edeceksiniz.
İlk iş olarak, soğuk bir duşla başlayabilirsiniz. Günlük duşunuzun son bir dakikasında suyu tamamen soğutun ve bunu haftanın her günü yapın. Kontrollü bir şekilde sınırlarınızı zorlamaya alışın. Birkaç gün sonra o soğuk suyun altında daha kolay durabildiğinizi fark edeceksiniz.

7/24 FITNESS

Ayrıcalıklı olmanın
çok daha fazlası...

*Şimdi 1 yıllık üye olan herkese üyeliği değerinde ayrıcalıklı hizmetler hediye**

**Detaylı bilgi www.hitclubspa.com'da.*

Hilton
ISTANBUL KOZYATAGI

Sahrayıcedit Mah. Buhurbaba Cad. Batman Sok. No:4 Göztepe/Kadıköy/İSTANBUL
T: +90 216 468 00 35-36 • spa@hiltonkozyatagi.com

Öğren!

FIRAT ÇAKIR
Yaşam Koçu, Yazar
firatcakir.com.tr

Fırat Çakır'ı neden dinlemelisiniz?

1983'te başladığı spor hayatına atletizm ve masa tenisi ile devam etti. Sonrasında ise Kung-Fu, kick box ve tayland boks üzerine uzmanlaşıp eğitmenliğe başladı. İstanbul'da birçok spor merkezi açarak işletme görevini üstlendi. Başta Dünya Fitness Federasyonu olmak üzere eğitim ve seminerlere katılarak spor sakatlanmaları, duruş bozukluğu, bel fıtığı ve beslenme konuları üzerine uzmanlaştı ve yüzlerce danışanının sağlığına kavuşmasına yardımcı oldu. "Ben sadece kilo verecektim. Hepsi bu" "Kilonuzu siz belirleyin" "Uykuya dair her şey" "Kıyamet" ve "Sağlıklı yaşa kariyerin olsun" adlı kişisel gelişim kitaplarını yayınladı.

Doğru iletişimin püf noktaları

Başkalarıyla doğru iletişim kurmaya çalışmadan önce kendinizle doğru iletişim kurmanız gerekir. Kişi, içinde olanı dışına yansıttığı için içsel barış beraberinde dışsal barışı da getirecektir.

İletişim çağında yaşadığımızı söyleyip iletişimsiz yaşıyoruz. Birçok kişi bunun farkına varmıyor; farkına varanlar ise ya bir şey yapmıyor ya da yetersiz kalıyor. En yakınlarımız ile yaşadığımız iletişim sorunlarını bir kenara bırakın; yan yana geldiğimiz kişilerle de benzer sorunlar yaşıyoruz. Yaşanan her sorun tabii ki önemlidir. Ancak kişinin kendisiyle yaşadığı içsel ve dışsal iletişim sorunları, hepsinden çok daha önemlidir.

Yıllarca aynı sofrayı, evi, yatağı paylaştığı halde "Seni hiç tanımamışım" cümlesini kurabilen insanlara üzülmemek elde değil. Ne yazık ki onlarca yılı tanımadıkları biriyle geçiriyor, farkına vardıklarında ise çoktan uzun yıllarını kaybetmiş oluyorlar. Bundan daha kötüsü, kişinin kendini tanımıyor olmasıdır. Neyi, neden yaptığına anlam veremeyen, fiziksel ve duygusal karışıklıklar yaşayan kişiler, sorunu fark edip düzeltmeye yönelmediği sürece ömür boyu aynı şekilde yaşamaya devam edecekler. Başkalarıyla doğru iletişim kurmaya çalışmadan önce kendinizle doğru iletişim kurmanız gerekir. İçimizde var olan tarafların uzlaşabilmesini sağlamalı, öfke patlamaları yaşamadan karşıdakini anlamaya çalışmalı, dinlemeli, saygı duymalı ve birleştirici olmalısınız. Kişi, içinde olanı dışına yansıttığı için içsel barış beraberinde dışsal barışı da getirecektir. İyi bir iletişim için;

- Dinleyin.
- Empati kurun.
- Saygı duyun.
- Kibar olun.
- Bencil olmayın.
- Beden dilinizi doğru kullanın.
- Sözcüklerinizi dikkatli seçin.
- Ayrılıkçı değil, birleştirici olun.
- Anlaşılır ve tane tane konuşun.
- Ne söyleyeceğinize değil, ne anlaşılacağına odaklanın.
- Mahremiyete dokunmayın.
- İletişim içinde olduğunuz kişiden ne almak istiyorsanız, aynısını verin.
- Parolanızı, Sevgi-Saygı-Huzur olarak belirleyin.

Ne yazık ki küçük anlaşmazlıklar yüzünden türlü sorunlar yaşanıyor. Bu küçük sorunlar çözüme ulaşmadığı için sonrasında büyük sorunlara dönüşüyor. Her geçen gün iletişimsizliğin arttığı ilişkiler, ortaklıklar, evlilikler, arkadaşlıklar ve dostluklar çoğalıyor. Ya 'biz' merkezli yaşayıp diğerlerini yok sayacak ya da doğrusunu yapıp diğerleriyle bir olduğumuzda 'tam' olduğumuzu anlayacağız.

Niyeti "Bütün olmak" olan kişiler üzerine düşeni yapmalı ve yaşadıkları sorunlara çözüm aramalılar. Değişime önce kendimizden başlamalı; biz değiştiğimizde çevremizin de değişeceğine inanmalıyız. Değişime ve dönüşüme 'Hoş geldin!' dediğimiz bir ay diliyorum.

Kendin ol!

PINAR SALAHOĞLU
Eğitimci,
Wellbeing Coach

Pınar Salahoğlu'nu neden dinlemelisiniz?

Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda başladığı eğitimine yine aynı üniversitede Eğitim Bilimleri Anabilim dalında Yüksek lisans yaparak devam etti. Profesyonel olarak basketbol oynadı. Bilkent Üniversitesi'nde beş yıl boyunca öğretim görevlisi olarak çalıştıktan sonra UC Berkeley'de Nutrition Science eğitimi aldı. 2002 yılından bu yana yurt içi ve yurt dışında kişisel gelişim alanında spiritüel, gelişim amaçlı ve davranışsal psikoloji alanlarında 40'a yakın eğitim aldı. Yurt dışında IPEC, Türkiye'de Adler International Learning koçluk okullarını bitirdi. İşletme alanında ikinci yüksek lisansını yaptıktan sonra yine aynı alanda doktora eğitimine başladı. Çeşitli kurumlarda üst düzey yönetici olarak çalıştıktan sonra kendi eğitim- danışmanlık şirketini kurdu. Şu anda bir üniversitede akademisyen olarak çalışan Pınar Salahoğlu, kendi kurduğu Pi-na eğitim-danışmanlık şirketi bünyesinde eğitim vermektedir.

Kombucha!

Hafif asitli ve probiyotik bir içecek olan bu çayın geçmişinin MÖ 220 yılına uzandığı söyleniyor.

Bu içerikle yıllar önce Amerika'da tanışmıştım ve sirkeyi hatırlatan tadına rağmen oldukça sevmiştim. Güncel bütünsel yaşam haberlerini takip edenler bilir... Son bir yıldır Türkiye'de de oldukça gündemde yer alıyor.

Geçtiğimiz günlerde kombucha çayının üretimini yapan Esra hanım ile buluştuk. Kendisinden bu konudaki tecrübelerini ve müşterilerinin geri bildirimlerini dinledim. Önce bu çayın ne olduğunu ve faydalarını konuştuk, üzerine de mükemmel bir tadım yaptık.

Kombucha; siyah ve yeşil çayın, bir ana mantar olan 'scoby' yani 'symbiotic culture of bacteria and yeast' ile fermente edilmesi sonucu ortaya çıkıyor. Hafif asitli ve probiyotik bir içecek olan bu çayın geçmişinin MÖ 220 yılına uzandığı söyleniyor. Yıllardır alternatif tedavi destekleri arasında popüler olmakla birlikte probiyotiklerin ve canlı gıdaların öneminin anlaşılmasıyla dünyada hızla yaygınlaşıyor. Gelelim sayısız faydalarına...

- Probiyotikler, sağlıklı bakteriler içerir.
- Vücudu alkalize eder, iç PH'ı dengeler.
- Karaciğeri detoksifiye eder.
- Açlığı kontrol eder.
- Metabolizmayı hızlandırır.
- Sindirimi iyileştirir. Bağ dokunuzu yeniden inşa eder. Gut, astım ve romatizmaya karşı savaşır.
- Kabızlığı giderir.
- Enerji verir, kronik yorgunluğu azaltır.
- Tansiyonu düşürür.
- Yüksek antioksidan ve polifenol içerir.

- Egzama tedavisine yardımcı olur.
- Ülserlerin tamirini hızlandırır.
- Candida ve mantar enfeksiyonunu yok etmeye yardımcıdır.
- Sağlıklı hücre oluşumuna destek olur.
- Damar sertliğini tedavi eder.
- Hemoroidi iyileştirir.
- Uçuk (herpes virüsü) oluşumunu engeller.
- Saçların uzamasına yardımcı olur.
- Korneada oluşan formasyonları ve kataraktı giderir.
- Mikrobik ishali durdurur.
- Uykusuzluğu giderir.
- Elastiklik sağlar ve gevşek eklemleri kuvvetlendirir.
- Radyasyona karşı korur ve serbest radikallere karşı savaşır.

Bunların yanında daha birçok faydası var. Ancak önemli bir hatırlatma yapmakta fayda görüyorum. Bir şeyden fayda sağlamak istiyorsanız, onu rutinimize eklememiz ve düzenli kullanmamız gerekiyor. Bir kez içmekle şifa beklemek yanlıştır. Gün içinde istediğiniz sıklıkta tüketebileceğiniz bu içeceği sabah aç karnına, bir çay bardağı kadar tüketebilirsiniz. Satın almak zorunda değilsiniz. Bu çayı kendiniz de evde yapabilirsiniz. Denemekte fayda var. Sağlıklı günler diliyorum.

Tespit et!

CEM TINAZ

Yrd. Doç. Dr. İstanbul Bilgi Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Spor Yönetimi Bölümü Öğretim Üyesi

Cem Tınaz'ı neden dinlemelisiniz?

Dr. Cem Tınaz, 1982'de İstanbul'da doğdu. Ortaokul ve Lise eğitimini Üsküdar Anadolu Lisesi'nde tamamladı. Yeditepe Üniversitesi Sistem Mühendisliği Bölümü'nü bitirdikten sonra; Yüksek Lisans ve Doktora eğitimini Marmara Üniversitesi Spor Yönetimi Bölümü'nde tamamladı. Yüksek Lisans ve doktora eğitimi sırasında Köln Alman Spor Üniversitesi'nde birçok derse katıldı ve araştırmalar yaptı. Dr. Cem Tınaz, İstanbul Bilgi Üniversitesi Spor Yönetimi Bölümü öğretim üyesidir, Bahçeşehir Üniversitesi Spor Yönetimi Yüksek Lisans Programı'nda dersler vermektedir. 2009 yılından bu yana Türkiye Tenis Federasyonu Yönetim Kurulu üyesi olan Dr. Tınaz, 2011 ve 2013 yılları arasında gerçekleşen WTA Championship Turnuvası ve 2013 Akdeniz Oyunları da dahil olmak üzere son 15 yılda ülkemizde gerçekleşen 50'nin üzerinde uluslararası spor organizasyonunda çeşitli yönetim kademelerinde görev almıştır.

Web siteniz işe yarıyor mu?

Web siteniz esas işlevini yerine getirmiyorsa, bu ipuçlarını kullanarak yeniden düzenleyin.

Web sitesi kurmak kolay olabilir ancak yeterli değildir. Tasarımı, içeriğinin zenginliği, niteliği ve güncelliği çok önemlidir. Kullanıcı dostu olması ve yer verdiğiniz fotoğrafların çekiciliği de iyi bir sitede aranan özellikler arasında yer alır.

Günümüzün iyi ve verimli web sitelerinin ortak özelliği; işletmeye yeni müşteriler, (sizin durumunuzda) üyeler kazandırmaktır. Yeni üye getiren bir web sitesine sahip olmanız için bazı kritik unsurlara odaklanmanız gerekir. Şimdi bu unsurları ele alalım.

■ **İlk intiba:** Web sitenize ilk kez giriş yapan kişiye doğru yerde olduğunu hissettirmeniz gerekir. Ancak ziyaretçilerin heterojen yapısını düşündüğünüzde, ihtiyaçların farklılık göstermesinin de son derece normal olduğunu da belirtelim. Kilo vermek, fitness seviyesini geliştirmek ya da kas kütlesini arttırmak isteyen kişi, sitenizi ziyaret edebilir. Sizin fitness merkeziniz öncelikli olarak kime hitap ediyor? Ayrıcalıklı hizmetler sunduğunuz kitleyi net olarak tanımlamalı ve web sitenizde öne çıkaracağınız mesajı da bu kitlenin ilgisini çekecek şekilde kurgulamalısınız. Araştırmalar, hedef kitle özelinde tasarlanan web sitelerinin genele yönelik tasarlanan sitelere göre daha yüksek etkileşim ve satış sağladığını gösteriyor.

■ **Aradığını bulmak:** Diyelim ki web sitenize giren kişi, doğru yerde olduğunu anladı. Bundan sonra ne yapacak? Birçok fitness merkezinin web sitesi gereksiz içeriklerle doludur. Makale, fotoğraf, video, teklif ve kampanyalar ne kadar çok olursa, kullanıcının aradığını bulması o kadar zorlaşacaktır. Sonuçta hedefiniz, ziyaretçinin fitness merkezinize gelmesini sağlamak değil mi? O zaman sitenizin ziyaretçilerin kaybolmasını değil size gelmesini sağlaması gerekiyor. Bu yüzden gereksiz menü ve içerikleri ortadan kaldırın. Ziyaretçilerin ihtiyaçlarına cevap verecek ve onları size getirecek şekilde az ve öz içerik sağlayın.

■ **Ziyareti ilişkiye çevirmek:** Bir kişinin sitenizi ziyaret etmesi güzel olsa da bu ziyaretin devamı gelmediği sürece ya da kişinin fitness merkezinize gelmesini sağlamadıkça pek anlamlı değildir. Bu yüzden ziyaretçinizi bulduğunuzda, onunla ilgili maksimum oranda bilgi edinmeniz ve iletişimde kalmanın yolunu bulmanız gerekir. Bu noktada, öneriler sunabileceğiniz kişiye özel testler, farklı mecralardan iletişim kurmanıza olanak sunacak soru formları faydalı olacaktır.

■ **Ziyaretçiyi ikna etmek:** Web siteniz üzerinden satış gerçekleştirebilmeniz için en son ve kritik süreç, ziyaretçiyi aradığının sizde olduğu konusunda ikna etmektir. Bunun için sizi alternatiflerinizden ayıran, doğru ve kapsamlı içerikler sunmalısınız. Bu noktada, size özel değerleri ortaya koyun. Örneğin; güncel üyelerinizin deneyimlerini anlattığı başarı hikayeleri, çalışanlarınızın kendilerini anlatan videolar, röportajlar ve merkezinizi tanıtan videolar hedefe erişmenizi sağlayabilir.

Web siteniz üzerinden satış yapmanızı sağlayacak ipuçlarını özetlediğimize göre artık işe koyulma vakti! Aşağıdaki soruların yanıtlarını bulun ve bu doğrultuda web sitenizi düzenlemek üzere harekete geçin!

1. Web sitem, hedef kitlem için ne kadar ideal?

2. Web sitemi ilk kez ziyaret eden biri, hangi rotayı izliyor? Onu, gitmesini istediğim sayfaya yönlendirebiliyor muyum?

3. Web sitem aracılığıyla ziyaretçilerle iletişim kurmamı mümkün kılacak bilgileri toplayabiliyor muyum?

Sitem, alternatiflerin neredeyse sınırsız olduğu bir pazarda, ziyaretçiyi benim hizmetlerimi satın almaya ikna edebiliyor mu?

Fit ol!

SELAHATTİN DÖNMEZ
Uzman Diyetisyen

Kırmızı etinizi nasıl alırdınız?

Proteinle beslenmek, bir sporcu ritüelidir. Ancak kırmızı et tüketmeden önce bu önerileri dikkate almanız gerekir.

Spor yapan herkesin birincil protein kaynağı, kırmızı ettir. Neredeyse her ana öğünde kırmızı et tüketmek, bir sporcu ritüelidir ve kasların hacim kazanması için en doğru yoldur. Ancak son bilimsel araştırmalar; yanlış pişirme, aşırı yeme ve yağlı kısımlarından çok tüketmenin, bazı kanser türlerinin yanında kalp hastalıkları ve kilo almayı tetiklediğini söylüyor ve doğru miktarda tüketilmesi konusunda uyarıyor. Bu noktada, kırmızı et yerken bu önerileri dikkate almanız gerekiyor.

■ **Kırmızı Etin Yağlı Kısmını İyice Sıyırın:** Servis edildiğinde ya da kasaptan aldığınızda ilk yapacağınız şey; kuyruk yağını ve etin çevresindeki sinirlerle birlikte beyaz yağlı kısımları iyice sıyırın. Yağsız kırmızı ette yüksek oranda palmitik ve stearik asit bulunur. Bu doymuş yağ asitleri, kandaki kolesterol üzerinde yükseltici etki göstermez. Ve az miktarda kolesterol düzeylerini yükselten miristik ve laurik asit adlı doymuş yağları içerir. Yağlı kırmızı ette ise bu tam tersidir. Bu yüzden yağlı kırmızı ette kalp hastalıkları için etkili olan miristik ve laurik asitleri fazla alınır. Bu riskten korunmak için kırmızı eti yağsız yani sadece kırmızı kas eti olarak tüketmek gerekir.

■ **Kırmızı Etli Sebze ve Kuru Baklagil Yemeklerine Ekstra Yağ Eklemeyin:** Yağsız kırmızı ette, zeytinyağında bulunan oleik asit (tekli doymamış yağ asidi) fazlasıyla bulunur. Yiyeceğiniz kırmızı eti, kıyma ya da kuşbaşı formunda buzdolabında 24 saat bekletin. Daha sonra eti, yemekte bir seferde kullanacağınız kadar bölüp buzdolabı poşetine koyun. Bu şekilde derin dondurucuda 3-4 ay kadar taze olarak depolayabilirsiniz. Yemeklerinizi pişirirken çözünmüş kırmızı eti kısık ateşte hafif pişirmeye başladığınızda yağsız ette bulunan oleik asit tavaya çıkacak. Sebze ve kuru baklagil yemeklerinizi pişirirken kavurmaya da ekstra yağ koymaya da ihtiyacınız kalmayacak.

■ **Kırmızı Etleri Kızartmayın:** Kırmızı etler genelde tavada ve az yağ eklenerek kızartılarak pişirilir ya da kömürde üzerine tereyağı gezdirilerek lezzet şöleni yaratılır. Ancak bu en sağlıksız pişirme şekilleridir. Bu şekillerde pişirirseniz, yağlı kırmızı ette kanser yapıcı bileşikler açığa çıkar. Ette bulunan yağ asitlerinin yapısı bozulur. Rahatsızlıklar kendini midede yanma, hazımsızlık, ekşime ile gösterir. Kızartma ve kavurma yerine sebzelerle türlü şeklinde ya da mangalda kömür ateşi stabil olduktan sonra (et ile ateş arasında 20 cm bırakarak) pişirmeyi tercih etmenizi tavsiye ederim.

■ **Yağsız Et Vitamin ve Mineral Deposu:** Biftek, antrikot, yağsız pirzola şeklindeki etler yüksek oranda B3 vitamini yani niyasin barındırır ve metabolizma arttırıcı etki yaratır. Yağsız kırmızı etler çinko, demir, potasyum ve fosfor içerir. Bu mineraller, hem karaciğerin doğru çalışmasını hem de kas dokumuz dahil tüm organlarda onarımın hızlanmasını destekler. B12 ve B2 vitamininin en iyi kaynaklarının başında gelen yağsız kırmızı et; beyin gücünü korur, hafızayı kuvvetlendirir, sinir sistemini düzenler, yorgunluğu ortadan kaldırır ve gözde ışığa karşı duyarlılığın oluşmasını engeller. Bu vitamin ve minerallerden maksimum oranda faydalanmak için kırmızı et, mutlaka buharda ya da ızgara sebzelerle birlikte yenmesi gerekir. Çok az zeytinyağı ile marine edilmesi gerektiği konusunda uyarmakta fayda görüyorum.

■ **Yağlı Et Kilo Almayı Tetikleyebilir:** Yağlı bölümlerini ayırmaz, pişirirken kuyruk ya da tereyağı kullanırsanız, etin lezzetini arttırsanız. Ancak vücudunuzun yağlanmasından kurtulamazsınız. Yağlı etlerde bulunan doymuş yağların yağ hücrelerini aktif hale getirip içlerini yağ ile doldurup genişlettiğini hatırlatmalıyım. Ancak yağsız kırmızı eti, haftada üç kez maksimum 150-200 gram tüketmeniz, tam tersi etki yaratarak yağ depolarını yok eder. Sağlıklı yaşamak için kırmızı etinizi diğer beyaz etlerle çeşitlendirerek 1-2 defayı geçmeyecek şekilde yemenizi tavsiye ederim.

■ **Aşırı Tüketim, Sindirim Sistemi Kanseri İçin Risk Oluşturuyor:** Kırmızı etin aşırı ve sık tüketiminin, pişirme ile oluşan heterosiklik aminler, olisiklik aromatik hidrokarbonlar ve nitroz adlı kansere yatkınlık sağlayan genleri aktive ediyor. Zararlı bileşiklerin oluşmasından dolayı oluşan bu risk, birçok araştırma ile belirlenmiştir. Bugün haftanın beş günü, günde 150-200 gramın üzerinde, ateşle çok yakın pişirilmiş, kömüre uzun süre maruz kalmış kırmızı et tüketmenin, sindirim sistemi kanserleri için büyük tehlike olduğu açıkça bildirilmektedir. Kırmızı et, besleyici değeri yüksek doğal bir besindir. Sağlıklı bir beslenme planının vazgeçilmezi olmasının yanında aşırı tüketildiği takdirde sağlığa yarar yerine zarar verebilecek bir protein kaynağıdır. Bu yüzden mutlaka yumurta, balık, tavuk ve hindi eti ile çeşitlendirerek yemeli, düdüklü tencerede bol taze sebzelerle pişirmeli ve sık yemekten uzak durmalısınız.

DOĞRU PİŞİRİLMİŞ YAĞSIZ KIRMIZI ET TÜKETMEK İÇİN 5 NEDEN

1. Kırmızı et, B12 vitamini ve vücutta emilim düzeyi oldukça yüksek olan demir ve çinko mineralleri bakımından mükemmel bir kaynaktır. Bu nedenle birçok türde anemiyi önleyici etkisi bulunur.
2. Hayvansal kaynaklı fonksiyonel bir bileşen olan konjuge linoleik asidini (CLA) bol miktarda içerir. Et, sağlıklı pişirildiği ve uygun oranda yenirse, konjuge linoleik asit denilen bu faydalı bileşen. kanserden koruyucu, damarlarda bozulmaları önleyici bir etki gösterir.
3. Kırmızı etin pişirilmesiyle birlikte yağ hücreleri kırılır ve jelatin kıvamında bir yapı oluşur. Bu kısım, bağışıklık sistemini güçlendirici besin kaynağıdır.
4. Kırmızı et, ideal amino asit profili sayesinde vücudun kas dokusunu koruyan en değerli protein kaynaklarının başında gelir.
5. Sadece kuzu etinde, zeytinyağına benzer tekli doymamış yağ asidinden bir miktar bulunur. Düdüklü tencerede sebzeler ile birlikte pişirilen kuzu eti, çocukların büyüme hızını arttırma konusunda, diğer kırmızı etlere göre daha üstündür.

Selahattin Dönmez'i neden dinlemelisiniz?

1995 yılında Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünden Diyetisyen, 1999 yılında da Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Diyetetik Anabilim Dalı'ndan yüksek lisans yaparak Beslenme Uzmanı olarak mezun olmuştur. 1999-2003 yılları arasında İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Çocuk Hastalıkları Anabilim Dalı Beslenme ve Metabolizma Bilim dalında bilim uzmanı olarak çalışmıştır. Metabolik hastalıklar, obezite, sağlıklı yaşam ve zayıflama programları üzerine yurt içi ve dışında bilimsel yayınları, kitap bölümleri bulunmaktadır. Harvard Tıp Fakültesi ile Amerikan Beslenme ve Diyetetik Akademisi Beslenme Bilimlerinin eğitim programlarından sertifika alan ilk Türk diyetisyendir. Fark Etmeden Diyet Beslenme ve Eğitim Danışmanlığı'nda kişiye özgü zayıflama programının kurucusu ve Beslenme Danışmanıdır. Türkiye Diyetisyenler Derneği, The American Nutrition and Dietetic Academy ve European Freelance Dietatian Group üyesidir.

İyi görün!

BÜLENT CİHANTİMUR
Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı

Bülent Cihantimur'u neden dinlemelisiniz?

17 yıldan fazla süredir mesleğini tutkuyla yapıyor. İsim ve patent hakkı kendisine ait olan Örümcek Ağı estetiği başta olmak üzere, Cihantimur Yağ Transferi tekniği ve 2014 yılında Uluslararası Altın Bisturi ödülünü kazandığı Genital Güzelleştirme gibi sekiz farklı tekniği bulunuyor. Halkı bilinçlendirmek ve estetik cerrahiye farklı bir bakış açısı kazandırmak için, Türkiye'nin ve dünyanın önemli yayın kuruluşlarında köşe yazarlığı yapıyor. Mesleğini "Güzellik Koruyucusu" olarak nitelendiriyor. 'Yaşlanmayı Reddet' adlı bir kitabı bulunuyor. Uluslararası platformlarda workshop'lar yaparak, meslektaşlarına eğitimler veriyor. Özel ilgi alanı olan kök hücre konusunda da çalışmalarına devam ediyor.

Jinekomasti kabus değil

Meme büyümesi probleminiz mi var? Sizi psikolojik olarak zorlayan bu sorundan hızlı ve kolay bir şekilde kurtulabilirsiniz. Mükemmel bir vücuda sahip olmak sizin de hakkınız.

Evet, jinekomasti bir erkek hastalığıdır. Meme yapısının oransal olarak büyük olmasına 'jinekomasti' yani 'erkeklerde meme büyümesi' denir. Burada tabii ki sporculardaki estetik, kaslı ve geniş dokudan bahsetmiyoruz. Konu, kadın memesine benzer bir görüntü oluşturan yağlı meme dokusudur.

Nedeni

Jinekomasti, en sık yapısal ve genetik nedenlerden dolayı herhangi bir patoloji olmadan gelişir. Bununla birlikte bazı ilaçların etkisiyle (hormonal dengesizlik) ve karaciğer, tiroid bezi ya da testis hastalıkları sonucunda da oluşabilir. Ayrıca son yıllarda gelişen düzensiz beslenmeye, kalorili ürünlerin tüketimi, hareketsiz yaşam ve genetik yapı da eklenince meme bölgesinde yağ birikir.

Etkisi

Jinekomasti, sık rastlanan bir hastalık olmasına rağmen erkeklerin utanç duymasına neden olduğu için kaçınılan bir durumdur. Öyle ki günlük hayatta rahatlıkla tişört giyemeyen erkekler, yaz mevsimi geldiğinde de denizden mahrum kalıyor. Hatta bazı erkekler büyük bir utanç duygusuna kapıldıkları için ailelerinden bu rahatsızlığı saklayabiliyor. Bir yandan da genç ya da yaşlı, bu sorunu kim yaşarsa yaşasın, çaresini arıyor.

Çözümü

Son derece basit! Jinekomasti operasyonu, genel anestezi altında da lokal ve sedasyonla da yapılabiliyor. Memelerde sadece yağ dokusu artışı varsa, operasyon kesi hattı oluşturmadan liposuction yöntemi ile gerçekleştiriliyor. Hastada hem yağ hem de meme dokusu varsa memenin areola (meme başındaki renkli halka) alt hattından yapılan iki cm'lik kesi yapılıyor. Dolayısıyla hiç iz bırakmıyor. Ameliyat sonrasında kullanılan özel cerrahi baskılı giysi, söz konusu bölgede ödemin oluşmasını büyük oranda önlüyor. Baskılı giysinin bir ay boyunca kullanılmasını ve sonraki altı haftada aktif egzersiz yapılmamasını öneririm.

Sonuç

Ameliyat sonrasında bu hastalığın tekrar oluşma ihtimali yoktur. Memedeki sarkmaların, büyümenin ve kötü görüntünün kaybolmasından sonra bugüne kadar yaşadığınız tüm sorunlarınızdan kurtulmaya başlayabilirsiniz.

Doğrunu bul!

S. SİNAN ULUSOY
Yazar ve Kişisel Gelişim Uzmanı

Sinan Ulusoy'u neden dinlemelisiniz?

1966 İzmir doğumlu. Dokuz Eylül Üniversitesi İşletme bölümü mezunudur. 1990-1996 yılları arasında Mobil Oil Türk A.Ş şirketinde Satış, Pazarlama ve Dış İlişkiler bölümlerinde yönetici olarak çalıştı. 1998 yılından bu yana GM Türkiye yönetim kadrosunda Hükümet İlişkileri ve Kurumsal İletişim Direktörü olarak görevine devam ediyor. Spor ve insan aşığı. Ulusoy'un daha kaliteli ve mutlu bir yaşam için 20 yılı aşan tecrübelerini paylaştığı, temelde empoze eden değil herkesin kendi doğrularını bularak, o doğrular silsilesi içerisinde en etkili spor ve beslenme programlarını keşfetmeler için çalıştığı ilk kitabı "40+fit" 2014 Nisan ayında okurlarıyla buluştu.

Özgün olmak

Fark yaratmak, bir kez gerçekleştirmeye çalışacağınız bir şey değil. Önünüzde, devam edecek ve etmesi gereken bir süreç duruyor.

"Hayal gücü bilgiden daha önemlidir." Konu, fark yaratmak olunca Albert Einstein ile başlamak kaçınılmaz oldu. Ancak günümüzde farklı ya da özgün olmak için ne yapmalıyım? Bu soruya cevabınız önemli. İşleri, herkesin yaptığı şekilde yapmaya devam ettiğiniz sürece özgün olamazsınız. Farklı bir bakış açısını, farklı bir yaklaşımı ya da farklı bir pratiği hayata geçirmeniz gerekir.

Peki, daha iyi yöntemler bulmaya çabalıyor muyuz? Ortaya koyduğumuz çaba yeterli mi? Değişim ve fark yaratmak için hazır ve donanımlı mıyız? Değişime hazır mıyız? İleriye bakma kabiliyetine sahip miyiz? Bu çabanın gerektirdiği sabır ve özene sahip miyiz?

Bu sorulara cevabınız kocaman bir EVET ise o zaman endişe etmeye gerek yok. Büyük ihtimalle fark yaratma yolunda başarıyla ilerleyeceksiniz.

Unutmayın! Fark yaratmak, bir kez gerçekleştirmeye çalışacağınız bir şey değil. Önünüzde, devam edecek ve etmesi gereken bir süreç duruyor. Yani, bu durum süreklilik arz ediyor. Bu yüzden kalıcı başarıdan bahsedebilmeniz için hem sürekli hem de özgün olmanız gerekiyor. Özgün olabilmeniz için yapmanız gereken bazı şeyler var:

- Ne yaparsanız yapın, canlı tutmaya çalışın. Yaratıcılığınızdan şüphe duymayın.
- Geçmişten ders almaktan çekinmeyin. Ancak benzer yaklaşımların geçmişte başarısız olduğunu baz alarak ümitsizliğe kapılmayın. Belki de o deneyimlerde atladığınız ufak bir nokta, başarısız olmanıza neden olmuş olabilir. Siz bu detayları keşfetmeye odaklanın.
- Takım arkadaşlarınızın fikirlerine değer verin. Zayıf fikirleri göz ardı etmek yerine ortaya daha iyi fikirler koymaya çalışın.
- Çevrenizdekileri dikkatle izleyin ve onların yaptığını yapmamaya özen gösterin.
- Risk alın, cesur olun ve fırsatlardan en iyi şekilde yaralanmayı bilin.
- Dinlemeye, inanmaya ve izlemeye değer fırsatları masaya koyun.
- Yönetmeye istekli olun.
- Hatalarınızı çabuk fark edin ve gerekli düzeltme için en etkili alternatifi harekete geçirin.
- Meraklı olmayı asla bırakmayın.

Bu listeyi uzatmak mümkün olsa da bunun yerine şunu söylemekte fayda var: yanı başınızdaki insanlardan daha fazlasını yapmaya çalışmanız her zaman önem taşıyor. Kendinize "Benden beklenenden daha fazlasını nasıl yaparım?" sorusunu sormaktan asla vazgeçmeyin. Unutmayın; gösterdiğiniz her çaba, size bir şeyler katacaktır.

Sağlıcakla kalın.

Cesur ol!

Dr. GÖKÇEN ERDOĞAN
Jinekolog ve Cinsel Terapist

Gökçen Erdoğan'ı neden dinlemelisiniz?

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı-Cinsel Terapist, Aile Terapisti Op. Dr. Gökçen Erdoğan, Ankara Diva Kadın Merkezi'nin kurucusudur. Habertürk Ankara'da haftada üç gün düzenli olarak okur sorularını yanıtlayan Erdoğan, serbest tarzda da yazılarını paylaşıyor. Erdoğan, Hürriyet Aile, Mahmure, HT Hayat, Pudra, Leyditürk ve Haber Aktüel gibi kadın-aktüel sitelerinde hem kadın sağlığı, hem de cinsellik üzerine düzenli olarak uzmanlık yazıları yazıyor. Gökçen Erdoğan, beş ayrı önemli derneğin kadın kollarında aktif olarak bulunuyor ve yönetim kurulu üyesi olarak görev alıyor. Erdoğan, ilk kitabı olan 'Gizli Kapaklı Şeyler'i ise, 2014 Ocak ayında çıkardı.

'Özel' öneriler

Sevgililer Günü'nde hayatınızdaki kadına kendisini özel ve şanslı hissettirecek en iyi öneriler...

Hayatınızdaki kadını yılda 365 gün mutlu etseniz ve o altı saati bile eksik etmeseniz, elbette çok hoş olur. Ancak sanırım hiçbirimiz birbirimizi bu kadar çok mutlu edecek kadar yüce gönüllü değiliz. Hayal gailesi, ilişki iniş-çıkışları, hayatın doğal akışı derken mutlu ettiğimiz ve edildiğimiz anlar azalıyor. İyi ama kadınlar bu konuda sizin düşündüğünüzden çok daha kolay etkilenebilir. Bir kadına unutamayacağı bir anı hediye etmek ve bunun kredisinden uzunca bir süre yararlanmak istiyorsanız, es geçmemeniz gereken bir gün var; elbette Sevgililer Günü!

Kadınlar ne bekler?

İlgi, biraz ilgi. Her zamankinden farklı ve şaşırtıcı bir ilgi. Rol yapmaktan söz etmiyorum, farklı hissettirmekten, şaşırtmaktan ve etkilemekten söz ediyorum. Rutinin dışına çıkmaktan, hayallerini gerçekleştirmekten... Bunun size de iyi geleceğini biliyor musunuz? Size Sevgililer Günü'ne güzel başlayıp güzel sonlandırmanızı sağlayacak, hayatınızdaki kadına kendisini özel ve şanslı hissettirecek önerilerde bulunmak istiyorum. Belki hepsini yapamazsınız ama yapabileceklerinizin yanına birer tik atın ve harekete geçin. Çok az vakit kaldı.

- Sevgililer Günü'nden bir hafta ya da birkaç gün öncesinden başlayarak, sabahları uyandığında görebileceği yerlere güzel notlar bırakın. Ben sizin yerinizde olsam bazılarının erotik olmasına özen gösteririm.
- Uzun zamandır bahsettiği şeyleri şöyle bir aklınızdan geçirin; izlemek istediği bir film, okumak istediği bir kitap, görmek istediği bir mekan, gitmek istediği bir restoran var mı? Bunlardan birinde buluşmak üzere bir randevu notu ya da rahatlıkla görebileceği bir yere hediye paketi bırakabilirsiniz. Basit bir paylaşım, gizemli ve heyecanlı hale gelecektir.
- İş yerine çiçek gelen kadınların neler hissettiğini tahmin edemezsiniz. Bunun için Sevgililer Günü'nden daha uygun bir gün olamaz. Hatta ekonomik durumunuza bağlı olarak birbirinden farklı çiçeklerle Sevgililer Haftası'nı bile kutlayabilirsiniz.
- Sevgililer Günü'nü evinizde karşılıyorsanız, kahvaltıyı sizin hazırlamanızı; ayrı evlerde karşılıyorsanız, onu aşk dolu günaydın mesajlarına boğmanızı öneririm.
- Rahatlatıcı masaj yağları ve güzel kokulu mumlarınız hazır olsun. Hoşuna gidecek bir müzik açıp ona ellerinizle masaj yapın. Sonrasında yatak odanıza geçmenizde de hiçbir sakınca yok.
- Kadınların sizden yana en büyük serzenişlerinden biri nedir dersiniz? Orgazm olmalarını önemsememeniz. Sevgililer Günü, onu zevkten çıldırtacak şeyler yapmak için harika bir gece olabilir. Belki de size söyleyemediği ama ilk kez yaşayacağı bir duyguyu gecikmeli olarak armağan etmiş olacaksınız. Devamını da ısrarla dilerim.
- Küçük bir kaçamak, bütün özel günleri daha da özelleştirir. Çünkü farklı bir atmosferde farklı duygular içine girersiniz; etrafınızda dikkatinizi dağıtan, günlük hayatta sizi meşgul eden, kafanızı kurcalayan, zorlayan ya da oyalayan her şeyden uzaklaşmış olursunuz ve birbirinize yoğunlaşmanız kolaylaşır. İster bir saat, ister bir gün mesafede olsun; sevgilinize böyle bir kaçamak sürprizi yaparsanız bu, ilişkinize de gecenize de iyi gelir.

Renkler de konuşur

Her yeni yılda, özellikle de Sevgililer Günü'nde hayatınızdaki kadına iç çamaşırı hediye etmenizi çok önemsediğimi ve samimiyetle önerdiğimi artık biliyor olmalısınız. Çünkü iç çamaşırı özel günlerde, cinsel birlikteliği olan insanlarda gizli bir not görevi görür. Çünkü farkında olmasanız da renklerin dili vardır ve iç çamaşırınızın rengi kadınınız ile ilgili bazı şeyleri açıklar. Tam olarak onu anlatan ya da onda görmek istediğiniz rengi seçebilirsiniz. İşte size küçük ve önemli bilgiler...

Kırmızı: Evet, şehvet ve tutku rengidir; cüretkardır, teşvik edicidir. Partnerinden 'hayır' cevabı aldığında hayal kırıklığına uğrar. Ancak sonuna kadar gider, yeniliklere açıktır ve bu konuda hep arayış içindedir. Sınırlarını çizmek zor olsa da şaşırtıcı ve ateşleyicidir.

Mor: Artık ilişkilerde ve cinsellikte kırmızının tahtına oturmuş durumda. Kendisi, tutkunun ve bağlılığın patronu, ihtirası da içinde bulunduran kompleks bir renktir. İşte, evde, sosyal çevrede, her yerde parmakla gösterilen bu kişiler cinsel hayatta da en üst noktadadır.

Siyah: Gerçek hayatta dominant karakterin, gücün ve baskının rengidir. Aşkta da cinsellikte de şehvetin ve baskının rengidir. Sınırı yoktur; kendisi istediği sürece tüm uçlarda yadırgamadan dolaşabilir.

Beyaz: Saflık, temizlik demektir. Çekinme, sadelik ve naiflik içerir. Özellikle de cinsel hayatta sıradanlığı işaret etse de işin içine biraz saten karışınca işler değişir. Beyaz, ince dokunuşlarla farklılaşan ve renklenen insanları anlatır.

Turuncu: Yakınlığın sınırlarını zorlar; sıcaklığa, temasa, hatta fantezilere çok açıktır. Rahatsız etmeyen bir baskı yöntemi ve aşırı ilgisi vardır.

Pembe: Yeteri kadar var olmadığını düşünenlerin sığındığı bir renktir. Masumiyet maskesi ya da saflık istemi olabilir. Sandığı gibi tutku barındırmaz.

Harfleri hafife almayın

Sevgililer Günü için size bir ödev verecek olsam, kadınların haz noktalarını bulmanızı isterdim. Çünkü pek çok kadın, yukarıda da bahsettiğim gibi, yıllarca orgazm olmadan cinsel ilişkiye giriyor. Oysa siz, isimlerini alfabenin harflerinden alan bu haz noktalarını bulsanız, her şey farklı olabilir. Biraz ipucuna ne dersiniz?

G Noktası

Vajina girişinin ortalama dört santimetre sonrasında, biz kadınlarda bulunan ve minimal ölçekteki bir prostat bezine benzeyen noktadır.

Bu bölge, kılcal damarların bolluğu sayesinde, vajinadaki diğer noktalara oranla bir nebze daha hassastır. İddialara göre, bu noktaya temas edildiğinde kadın daha çabuk orgazma ulaşır.

A noktası

Mesane ve rahim boynunun arasında, vajinanın en dip noktasına doğru, hassasiyeti son derece yüksek bir doku parçasıdır. Bu noktayı uyarmak için uzun ince ve ucu yukarıya doğru kıvrık bir vibratör alabilirsiniz. Çünkü bu noktaya ulaşmak, pek mümkün görünmüyor.

C Noktası

Klitoris, vajinanın derinlerinde bulunan bir bölge. Pek çok kadın, orgazma ulaşmak için klitorisinin uyarılmasını tercih ediyor. Bu konuda son derece haklılar! Zira bu uyarım, orgazma daha keyifli ulaşmayı sağladığı gibi, bir görüşe göre seksi daha tatmin edici kılıyor.

Tam bir koordinat vermemiz gerekirse; klitoris, vajina girişinin üst kısmında bulunur ve vajinanın dış dudaklarının bir parçasıdır. Unutmadan belirtelim; vajina girişi de klitorisin bir parçasıdır.

P Noktası

Vajina girişinin sonu ile anüs başlangıcının arasında bulunan bu özel nokta (ya da bölge) hem erkekler hem de kadınlar için son derece erojen ve uyarıcıdır.

Derisi, vajinanın dış yüzeyini kaplayan diğer bölgelere oranla çok daha yumuşak olan P noktası, doğru uyarıldığında hazzın doruğuna taşıyabiliyor. O doruğa çıkmak için yapılması gereken tek şey, bu bölgeye kuvvetli bir biçimde bastırmak. Eğer doğru yere dokunmayı başarırsanız, yarattığı haz tarif edilemez olacaktır.

U Noktası

Adını uretradan yani idrar yolundan alan bu nokta, farklı deneyimler yaşamak için yeni bir çıkış noktası olabilir. Tam olarak tanımlamak gerekirse; idrar yolu girişinin iki yanında bulunan duyarlı doku parçalarıdır.

Bu bölgeye, herhangi bir şekilde dokunulması tahmin edilemeyecek kadar çok zevk verir. Bu noktayı tam olarak tespit etmek için vajina girişinizin hemen üst kısmına bakmanız gerekir.

Keyif makinesi

Kaslı ve karizmatik görünümünün hakkını veren performansı ile dikkat çekiyor. 320 HP güç ve 272 km/s hız bu durumu ispatlıyor.

YAZI: AHMET SAİD ÖZEN

BAZI OTOMOBİLLER daha piyasaya çıkmadan ikon haline gelir. Honda Civic ailesinin 10'uncu nesli piyasaya çıktığında herkes Civic Type R'ın nasıl olacağını merak etti. Model, Honda'nın bugüne kadar hayata geçirdiği en kapsamlı ürün geliştirme programının yansıması olan 10'uncu nesil Civic ile aynı platform üzerine geliştirildi. Yol ve pist kullanımı göz önüne alındı. Kaputunun altında 2.0 litre hacimli Turbo VTEC motoru, 6500 d/d'da 320 HP güç ve 2500–4500 d/d aralığında 400 Nm tork üretiyor. Söz konusu değerler, aracı saniyede 0'dan 100 km/s hıza ulaştırıyor ve 272 km/s maksimum hıza çıkarıyor. Bu, Civic Type R'ı sınıfının en çabuk hızlanan otomobili yapıyor.

Tamamen yeni bir süspansiyon, daha düşük ağırlık merkezi ve arttırılmış gövde rijitliği gibi özellikler taşıyor. Bunlar sayesinde önden çekişli yüksek performanslı kompakt hatchback sınıfının en iyi sürüş deneyimlerinden birini sunuyor.

Dört tekerlekte Adaptif Amortisör Sistemi, Yeni Civic Type R için özel olarak geliştirildi. Bu sistem, özellikle hızlanma ve yavaşlama gibi ani ağırlık transferlerinde gövdenin dengede kalmasına yardımcı olarak hızlanma ve fren performansını arttırıyor.

Sisteme, daha önce kullanıma sunulan 'Sport' ve pist odaklı '+R' modları dışında 'Comfort' adında yeni bir sürüş modu daha dahil edildi. Sürüş modlarının her biri adaptif amortisörler, direksiyon sertliği, vites değiştirme hissi ve gaz tepkisini ayarlıyor. Performansı hissetmek için '+R' moduna geçmeniz yetiyor. Tüm bunlar düşünüldüğünde, karakteri tamamen değişen Civic Ttype R, tam bir pist otomobiline dönüşüyor.

Yeni Honda Civic Type R, bir önceki nesliyle yine kendisine ait olan rekoru yaklaşık 0,6 saniye geliştirerek önden çekişli araçlar sınıfının çıtasını ulaşılması güç seviyeye taşıdı.

■ Performans özellikleriyle iddiasını kanıtlayan Yeni Honda Civic Type R, satışa sunulmadan önce dünyanın saygı duyulan pistlerinden Intercity İstanbul Park'ta rekor kırdı. Böylece yüksek performans alanındaki iddiasını da tescillemiş oldu. Rekor denemesi için 6 Ekim 2017 tarihinde İstanbul Park'a çıktı ve 2 dakika 21,5 saniye ile önden çekişli araçlar klasmanında en iyi tur zamanına imza atarak yeni pist rekorunun sahibi oldu. Bir önceki nesliyle yine kendisine ait olan rekoru yaklaşık 0,6 saniye geliştirerek önden çekişli araçlar sınıfının çıtasını ulaşılması güç seviyeye taşıdı.

■ Yeni Honda Civic Type R, otomotiv dünyasının en prestijli ödüllerinden olan Kadınlar Dünyasında Yılın Otomobil Ödülü'nün "En İyi Performans Otomobili" kategorisinde ödüle layık görüldü. Bu ödülle 2017 yılında aldığı ödüllere bir yenisi daha eklemiş oldu. Hali hazırda Haziran ayında Auto Express dergisi tarafından 'En iyi Hot Hatch, geçtiğimiz ay da Sport Auto dergisi tarafından 'En iyi İthal Kompakt Spor Otomobil' seçilmişti. Bu arada söylemeden geçmeyelim; Kadınlar Dünyasında Yılın Otomobil Ödülü, tamamı kadın üyelerden oluşan jürisi ile otomobil dünyasında özel bir statüye sahip bulunuyor.

Yaş: 26
Meslek: Müzisyen, model
Eğitimi: Central Saint Martins / Endüstriyel tasarım (Londra) okudu. İstanbul Devlet Konservatuvarları Profesörü Ergican Saydam'dan müzik dersleri aldı. İstanbul Bilgi Üniversitesi Reklamcılık bölümünden mezun oldu. İstanbul Atlı Spor Klubü'nde lisanslı binicilik yaptı.
Fitness, sörf ve paten yapmayı seviyor.

Yetenekli Formda İddialı

Survivor All Star Murat Ceylan Wish

Murat Ceylan, 2013'te TV'nin en çok konuşulan isimlerinden biriydi. İlk kez Survivor'da tanındı. Ardından Para Bende programında Almeda Abazi ile yarıştı. 2016'da çıkardığı Yeni Nesil alternatif tarzdaki albümüyle Avrupa listelerinde Red Hot Chili Peppers'ın bir altında yer aldı. Instagram'da yaptığı canlı yayına Justin Bieber katılınca dünya onu konuştu. Tüm bunların üzerinden en az bir yıl geçti.

YAZI: EBRU PAKSOY - FOTOĞRAFLAR UĞUR UTKU SEZER

Şu gördüğünüz fotoğraf çekimleri, kolay mı yapıldı sanıyorsunuz? Yani aslında kolay yapıldı ama hemen yapılmadı! Şöyle ki konuştuğumuz çekim saatinin üzerinden üç saat geçtiyse bile Murat ufukta bir türlü görünmedi. Bekle, bekle, bekle... Neyse ki Murat gelince hikaye başka bir hal aldı.

Asansörden iner inmez "Lütfen kusura bakmayın. Adaya gitmeden önce her şey üst üste geldi. Bu aralar her yere geç kalıyorum, herkese mahçup oluyorum. Size de mahçubum..." dedi. Bu sözler her şeyi affettirebilir zaten. "Olur böyle şeyler. Çekimimiz güzel geçsin" diyorum. Öyle de oluyor! Murat'ın enerjisi çekimin başından sonuna kadar hiç tükenmiyor. Yüzünden gülümseme eksilmiyor. Çekim bitene kadar yerinde durmuyor. Ayakta geçen saatlerin ardından nihayet röportaj yapmak için oturuyoruz. Bu masada konuşulanlar aramızda kalmayacak...

Bizi neden bu kadar beklettiğini merak ediyorum

İş bağlamaya çalışıyordum! Çünkü şöyle oluyor; sizin Survivor'a gideceğiniz duyulduğu andan itiberen grafiğiniz olmaya başlıyor. İnsanlar sizi merak ettiği için markalar size geliyor. Ben ailemden bağımsızım. Erkek için maddiyat çok önemlidir. Ayaklarının üstünde durmak, kendinden emin olmak, para kazanmak müthiş bir duygudur. Kız arkadaşının elini tutarken onun isteklerine cevap veriyor olmak bir erkeğin testosteronudur, özgüvenidir, kabullenişidir, sizi yukarı çıkarır. Bu müthiş bir duygudur. Benim şu anda para kazanma hırsım var. Bu olumsuz bir şey değil. Ailemde bir talihsizlik yaşandı ama çalışıp tekrar kazanacağım diyorum. Onun için uğraşıyorum. Çok hızlı da cevap alabiliyorum. Her şeye yetişmeye çalışıyorum. Dün aranjedeydim, sabah 5'te eve geldim. Adaya gitmeye az kaldı, zor uyuyorum. 8'de kalktım, işimi halletmem uzun sürdü. Kusura bakmayın tekrar.

Unuttuk gitti. Bu aralar başka neler yapıyorsun?

Bol bol müzik yapıyorum. Yeni bir parça yazmaya çalışıyorum. Bir single'ım var. Albümüm zaten 1,5 yıl önce çıktı. Reklamcılık bölümünde master yapıyorum. Kız arkadaşımla çok vakit geçiriyorum. İki senedir onunla ayrılmaz bir ikiliyiz.

Müzik hayatının ne kadarı?

Müzik yapamadığımda içimde çok büyük bir boşluk oluyor. Psikolojimi etkiliyor. Enerjimi etkiliyor. Karakterimi bile etkiliyor. Çünkü enerjimi atacak bir ortam bulamıyorum. Ana enstrümanım piyano ama tüm parçalarımı gitarla yazarım.

Gerçekten iki yaşında mı piyano çalmaya başladın?

Tesadüfen evet. Bir misafirliğe gitmişiz, evde piyano varmış. Bir müzik çalıyor, ben de ona eşlik ediyorum. Çıkan müziği başta radyodan geliyor sanmışlar... Sonra itmeden yönlendirmişler. Bir piyano ya da org alın, istediğinde uğraşsın demişler. Ben zaten istiyormuşum. Ben absolut kulağım.

Bunu biraz açar mısın?

Yani yüzde 100 kulak. Duyduğum notaları bile çalabiliyorum. Şu anda arka fonda çalan müziği piyanoda çalabilirim. Önce çok sevdiğim filmlerin müziklerini çalmaya başladım. O zamanlar internet adamakıllı yoktu. Annemle ablamın müzik zevkleri de beni geliştirdi. Ablam Led Zeppelin, Pink Floyd; annem genelde jazz dinliyordu. Müzik kulağım tadında yetişti. 9 yaşında ders almaya başladım. Şu anda her istediğimi çalabiliyorum.

Survivor öncesinde de müzik yapıyor muydun?

Evet ama o zamanlar söylemiyordum. Korkuyordum. Çünkü ses rengimi bilmiyordum. Duşta söylüyordum. Sonra tarzım oturmaya başladı. Klasikten rock'a pop'a geçtim. Ergican Saydam özel öğrencisi olmamı istedi, konservatuara göndermedi. Bizim hassas öğrenciler olduğumuzu söyledi. Bizde genelde nota okuma sıkıntısı vardır. Notayı çok hızlı okuyup kavrayamayız. Çünkü yorum yapmak isteriz. Ya da nota tembel işi gibi gelir. Üstüne çalabildiğimiz için çalışmaya girmeyiz.

Müzik konusunda neler yapacaksın?

Victoria Secret defilesinde yanımda melekler yürüyecek, ben de söyleyeceğim! Yüzde 100 diyorum! Tabii Acun abi destek olursa!

Survivor'a gitme amacının bunlarla ilgisi var mı?

Birkaç şey istiyorum. Bunlar arasında müziğim var. İnsanların beğenisine sunduğum işlerimin farkındalığını arttırmak istiyorum. Müziğime aşırı inanıyorum. Onun dışında bu macerayı bir kez daha yaşamak istiyorum. Çünkü her şeyden önce orayı sevmeniz gerekiyor. Bir de yarım kalan hikayemi tamamlayacağım.

Aradan beş yıl geçti. Hayatında ne değişti?

Kendimi duygusal anlamda aşırı geliştirdim. Daha kırılgan bir yapıya sahiptim. Büyüdüm. Şu anda algım çok açık. Kendimi daha farklı ve kuvvetli hissediyorum. Daha emin kararlar verebildiğimi hissediyorum. Tecrübelerin ne kadar önemli olduğunu görerek gidiyorum. Çocukluğu bir kenara bıraktım. Daha tecrübeli, daha kendimden eminim. Artık ne istediğimi daha iyi biliyorum. Olgunlaştım.

"Bundan önceki Survivor'da ilk hafta açlıktan öldüm. Tansiyonum yerlerdeydi. Laktik asit birikti, vücudumu taşıyamadım. O yüzden bu yıl olabildiğince hafif ama atletiğim."

Seni izleyenleri şaşırtacak mısın?

Hiç bilmiyorum. Hiç plan yapmıyorum. Ama benim bir duruşum var. Bir yere kadar insanlara anlayış gösterebilirim. En büyük fark, daha net olacağım. Sürekli bir tartışmanın içinde olurum demiyorum. Zaten genellikle tartışma olunca uzuyorum. Çünkü negatif enerji beni aşağı çekiyor, hoşuma gitmiyor. Ama cevabı verilmesi gereken bir durum varsa artık karşımdakine şans vermeyi düşünmüyorum. Çünkü ertelediğinde insanlar daha fazla üstüne oynuyor. Bu her yerde böyle. Özellikle de Survivor gibi herkesin ben ben ben dediği bir ortamda...

Nasıl besleniyorsun? Bunu Survivor'a gideceğin için özellikle soruyorum...

Çok iyi beslenirim. Bana hatır için asla bir şey yediremezsiniz. Bu konuda

biraz takıntım var. Bundan önceki Survivor'da ilk hafta açlıktan ölüyordum. Tansiyonum yerlerdeydi. Laktik asit birikti, vücudumu taşıyamadım. O yüzden bu yıl olabildiğince hafif ama atletiğim. Vücut ağırlığımla çalışarak hazırlandım. Artık daha atletiğim. Barlardan atlayıp zıplamaya sardım.

Ne kadar antrenman yapıyorsun?

Korkunç disiplinliyimdir. Sporcu arkadaşlarımdan çok daha iyi kondisyonum olduğunu söylerler. Çok hızlı koşarım. 21,2 km hızda koşabilirim. Altı gün spor yapıyorum. Antrenmanlarım bazen 2,5 saat sürüyor. Daha yavaş, hissederek çalışıyorum. Bir saat antrenman yaptığım da oluyor ama onun altına düşmüyorum. Kardiyo ve ağırlık aynı gündeyse, vücut ağırlığımı kullanıyorum. En çok tam vücut antrenmanı yapıyorum. Minimal yemek, maksimum güç antrenmanı yapıyorum. Bu yıl 2013 ile aramdaki farkı göreceksiniz. Beslenme, antrenman, esneklik derken her şeyin üstüne gittim. Planlamam çok iyi oldu.

Belki de aylarca burada olmayacaksın. Kız arkadaşın konusunda endişeleniyor musun?

Ona çok güveniyorum. Ama artık öyle bir şey ki "Ya aklı kayarsa..." diye sana düşündürüyorlar. Çünkü her şey çok tüketiliyor. Arkadaşlarımdan görüyorum. Bana ne herkes istediğini yaşasın ama ucu bana dokunduğu anda işler değişir. Bana da kız arkadaşım olduğunu bile bile mesaj atanlar var. Kız arkadaşım olmasaydı tabii ki hoşuma giderdi. Sonuçta güzel kızlar tarafından beğenilmeyi kim istemez ki! Demek ki bir giderimiz var derim

Birçok kişi "Ben Murat'tan daha iyiyim" diyebilir...

Evet, diyorlar. Aslında daha çok kızlarda hazımsızlık oluşuyor. Çünkü ben flört edebilen bir tip değilim. O konularda biraz sert biriyim. Etrafımda gevşek insan sevmem. Bir de 'Her şeyi ben bilirim' diyen insanlardan hoşlanmıyorum. Ben mesela bilmediğim konuda yorum yapmıyorum. Neden mahçup edeyim ki kendimi? Biliyormuş gibi görünmek daha mı iyi gösterecek? Bildiğim konularda dolu dolu konuşmak beni daha çok tatmin ediyor. O yüzden kadınlardan "Bence biseksüel" diyenler oluyor. Beni tanımayan erkeklerin genelde benimle kavga edesi geliyor. O bakışlardan sanki mevzuya gidiyormuşuz havası var. Tanışınca çok seviyorlar.

Senin için soğuk diyorlar...

Benim için her şey konuşmak değil. O yüzden dışarıdan soğuk dururum. İnsanların benim için sıcak demesi için beni tanımaları, benim de onları sevmem gerek.

Nasıl bir karakterin var?

Boğa burcuyum, yükselenim de Aslan. Bencilliklerim var. İlk önce kendimim. Ama halka açık hiçbir şeyde ilk önce kendimi kullanamıyorum. İkinci planda kalıyorum. Bana ayıp bir şeymiş gibi geliyor. Ben başkasından daha yetenekliysem onu göstermemeyi seçiyorum -ki onu da mahçup etmeyeyim. Koruyucu içgüdüsel bir şeyim var. Ben onu ezdiğimde tatmin olmuyorum. Aksine utanıyorum.

Sabırlı mısın?

Aslında insanlar konusunda sabırlı, işler konusunda aceleciyim. Ama olay can sıkıcı duruma gelince 180 derece dönüyorum. Amerikan Express kartı gibi limitsiz değilim sonuçta!

İlk Survivor'da bu kadar yakışıklı değildin sanıyorum...

O zaman çocuktum. Şu an hatlarım daha erkek oldu. Bir de arada 10 kilo fark var. Kilo verdim ve hatlarım daha çok oturdu. Eskiden de böyle bir yüzüm vardı. Estetik yaptırdı diyenler de var.

Yaptırdın mı?

A yoook! Ama iyi bakarım kendime. Dermatoloğum vardır. Bakımlı bir erkeğimdir. Dişlerim açıktı mesela, tel taktırdım. Hala biraz açık, ıslık çalabiliyorum. Cildimi temizliyorum. Sağlıklı yaşamı motto edindiğim için yapmam gereken estetik değil, temizlik. Erkeklerin yüzünü temizlemesinin duş almaları kadar gerekli olduğunu düşünüyorum. Yüzümü ilk temizlediğimde çıkan kiri gördüğümde şoka girdim. Sonuçta spor salonlarına gidiyoruz. Her gün olmamak şartıyla nemlendirici kullanırım. Arada da dermatoloğa gittiğimde saten yaptırırım. Hollywood'da tüm ünlülerin yaptırdığı bir uygulama. Brad Pitt, George Clooney, Kim Kardashian.... Herkes yaptırıyor.

Survivor'da ne hale geleceksin acaba!

Skandal! Böyle bir değişim olamaz. Ortalarda çok iyisiniz çünkü bir

“Adada sürekli dışarıda yattığınız için günün ilk ışığıyla uyanıyorsunuz. O gün öğlene kadarki süre en normal adama iki gün gibi gelir. Başta güzel ama bir zamandan sonra koşulların zorluğundan dolayı zulüm oluyor.”

bronzluk oluyor. Vücut hafif çektiği için daha bir skinny olyorsunuz ama göze hoş geliyor. Saçlar hafif açılıp sarı oluyor. Ama ondan sonra ten zenciye, saç turuncuya dönüyor. Benim sakal da adamakıllı çıkmıyor zaten! Çıkınca da sıkıntılı oluyor. Yüz kemiklerini kapatıyor. Yorgunluk, oranın şartları, duygusal çöküntü... Çok acayip!

Adada ne giyeceksin? Yine mi turuncu şort?

Hayır. Bu yıl Survivor’un sponsoru Cazador. Biz All Star olarak kıyafetlerimizi kendimiz tasarladık. Çünkü ikinci kez giden var, üçüncü kez giden var... Marka tasarladığımız kıyafetleri satışa sunacak. Sevdiklerimiz onları alabilecek. Benim uzun kollu kapüşonlum var, kolunda Wish yazıyor. Kamuflajlı bir yağmurluğum var, fermuarı kapatınca kafanız kayboluyor. Hava alıyor. Gece ağzım açık uyursam, böcek girmesin dedim Yani turuncu değil siyah giyeceğim. Siyah şort, siyah kolsuz tişört olacak.

Müzikte neler yapacaksın?

İşimi iyi yapabilmek için çok çalışıyorum. Çeşitlilik iyidir, rekabeti arttırır. Rekabet varsa başarı vardır. Benim kimsenin yerinde gözüm yok. Yarışım kendimle... Bazı şeylerin değişmesini istiyorum. Bu yüzden daha çok İngilizce söylesem de albümümün adını Yeni Nesil koydum. Parçamın adı da Yeni Nesil... Nihat Odabaşı çekti. Ozan Doğulu ile birlikte yaptık. Söz ve müziği tamamen kendim yazıyorum. Müziğim, kendimi ifade etme şeklim. Benden başkası gibi bir şey beklemesinler.

Neden İngilizce yapıyorsun?

Çünkü kendimi İngilizce söylerken çok iyi hissediyorum. Ses rengim daha iyi uyuyor. Inişlerim, çıkışlarım, nağmelerim kendini daha çok buluyor. Türkçe söylerken başkaları beğense de en çok benim kendimi beğenmem lazım. Ancak öyle işimin ardında dururum.

Adının ardında neden Wish var?

Çünkü Muratın İngilizcesi Wish. Daha fazla hafızalarda kalıyor. Akılda kalmak istiyorum.

Harcanıyorsun gibi hissediyor musun?

Herkes öyle diyor. Yani oyuncu bir iki kızla mı çıkmam lazım bilmiyorum. Bu mu? Ondan sonra mı beni konuşmaya başlayacaklar? Survivor’a gidip bunu çözeceğim.

Adada zaman nasıl geçiyor?

İ-na-nıl-maz! Bize metropolde yaşadığımız için zaman çok çabuk geçiyor. Ama Survivor’da öyle bir şey yok. Bir gün üç gün gibi geçiyor! Geçmiyor! Mutsuzluk anlamında söylemiyorum. Hayat aslında uzun bir maraton. Çok uzun. Inanamazsınız! Hayat akmıyor. Mesela o gün oyunu kazanmışız karnımız doymuş diyelim, o gün oyun da yok... Sürekli dışarıda yattığınız için günün ilk ışığıyla uyanıyorsunuz. O gün öğlene kadar en normal adama iki gün gibi gelir. Başta güzel ama bir zamandan sonra koşulların zorluğundan dolayı zulüm.

Sen adada dört ay kalırsın diyorum....

Ben şampiyon olurum diyorum! Yüzde 100 olurum. Kendime inanılmaz inanıyorum. Olamazsam da karakterimi değiştirmediğim için olamam. İzleyenler tartışmadığınızda sizi anlamıyorlar. Ben yarışıma bakıyorum. Survivor izleyicisinin sizin tartışmalarda cevap veren taraf olmanızı istediğini düşünüyorum. Yerine göre eskisine göre daha fazla cevap vereceğim.

Sevgililer Günü hediyeniz hazır

Hydrafacial Power ile **hem size, hem sevgilinize** kombine cilt bakımı

Sevgililer Günü için, sevdiğinize yeni nesil cilt bakım sistemi HydraFacial Power ile kombine cilt bakımı hediye edin, biz de aynı hediyeyi size verelim.

MareBelis
Estetik Cerrahi & Medikal Estetik
Plastic Surgery & Medical Aesthetic

www.marebelisestetik.com - info@marebelisestetik.com
Abdi İpekçi Cad. 3/11 K:4 Nişantaşı İstanbul - Tel: 0 212 232 02 12

MÜKEMMEL GÖBEK ERİTME REHBERİ

GÜÇLÜ VE KASLI BİR KARIN İÇİN YAĞLARDAN KURTULMA TEKNİKLERİ...

Hazırlayan: Tiffany Gagnon

TÜRK KASI, BİRA GÖBEĞİ YA DA BEL SİMİDİ... ADINA NE DERSENİZ DEYİN; GÖĞÜS VE ALT VÜCUT BÖLGENİZ ARASINDAKİ O YUMUŞAK BÖLGE, ŞEKLE GİRMEMEK İÇİN DİRENEN EN İNATÇI BÖLGELERDEN BİRİDİR.

HEP "YAĞ YAKMANIN SIRLARI" DESEK DE ARTIK HİÇBİR ŞEY SIR DEĞİL. YAPMANIZ GEREKEN, ÖZET OLARAK TEMİZ VE DENGELİ BESLENMEK, DÜZENLİ ANTRENMAN YAPMAK VE DÜZENLİ UYUMAKTIR. KULAĞA ÇOK BASİT GELSE DE GÜNÜMÜZ DÜNYASININ ZORLU YAŞANTISINDA İSTENMEYEN KİLOLARDAN KURTULMAK HER GÜN DAHA DA ZORLAŞIYOR.

BÖLGESEL OLARAK YAĞ ERİTMEK ÇOK ZORDUR; HATTA BİRÇOĞU İÇİN İMKANSIZDIR. BU YÜZDEN GÖBEĞİNİZİ ERİTMENİN EN İYİ YOLU, VÜCUDUNUZDAKİ YAĞLARA BİR BÜTÜN OLARAK YAKLAŞMAKTIR. YAĞ YAKAN EN İYİ ANTRENMANLARDAN, KİLO VERDİREN EN ETKİLİ BESLENME TÜYOLARINA KADAR BİRÇOK ŞEYİ KAPSAMLI BİR LİSTEDE TOPLUYORUZ.

YAĞ YAKTIRAN EN İYİ ANTRENMANLAR

INTERVAL ANTRENMANLAR (HIIT)

Yüksek yoğunluklu intervaller, kısa zamanda çok fazla kalori yakmanızı sağladığı için her spor eğitmeninin listesinde ilk sıralarda gelir. Eğer göbeğinizi eritmek istiyorsanız, kalori yakımına ve yoğun antrenmanlara odaklanmalısınız. Tabata, burpee serileri, kutu sıçrayışı ve depar egzersizleri bu işi görecektir. HIIT antrenmanları; vücudunuzun spor salonundan ayrıldıktan çok sonra bile çalışmaya ve antrenman sonrası oksijen tüketiminden (EPOC) dolayı kalori ve yağ yakmaya devam etmesini sağlar.

KOŞU

Özel antrenmanlara ya da pahalı ekipmanlara para dökmenize gerek yok. Çünkü zaten en iyi iki yağ yakıcıya sahipsiniz: Bacaklarınız! Koşu, her yerde yapabileceğiniz antrenmanlardan biridir. Ortalama bir tempoda, saatte 600 kalori yakabilirsiniz. Tabii ki daha yoğun tempolu ve daha hızlı koşular daha fazla kalori yaktıracaktır. Temponuza göre, yaktığınız kalori miktarı saatte 1000'e kadar çıkabilir. Yürüyüş ve jogging gibi intervalleri koşu seanslarınıza dahil ettiğinizde ise hem kalori yakımınız kolaylaşacak hem de artacaktır. Tepe tırmanışı ya da depar koşusu yapabilirsiniz. Sıcak günlerde koşmak da kalori yakımınızı arttıracaktır. Koşunun çok iyi bir göbek eritme yöntemi olduğunu unutmayın.

BİSİKLET

Birçok fitness salonu, spinning yani 'fitness bisikleti' seansı sunuyor. Pedal çevirmek sadece yağ yakımınızı yükseltmekle kalmıyor; grup psikolojisi sizi daha fazla çaba sarf etmeye iterken müzikler de motive ediyor. Ağırlık antrenmanlarını düşünün; bazen tek başınıza yaparken sıkıcı olabiliyor. Bisiklet seansları ise daha ilgi çekici olabiliyor. Güney Kaliforniya Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma, başka insanlarla birlikte spor yapıldığında spordan daha fazla keyif alındığını söylüyor. Eğer bir şeyi yaparken keyif alırsanız, uzun süre istikrarlı biçimde devam edebilirsiniz. Bu basit bir gerçektir ama konu göbek yağlarından kurtulmak olduğunda, belki de en önemlisidir. Çünkü yağ yakmak kısa bir koşu değil, bir maratondur.

YAĞ YAKTIRAN EN İYİ YİYECEKLER

Kinoa

Birçok kişi tüketmekten çekinse de vücudumuz karbonhidratlara ciddi anlamda ihtiyaç duyar. Vücuda enerji sağlayarak, ağır antrenmanların üstesinden gelmemize yardımcı olurlar. Kinoa ise iyi karbonhidratların kralıdır. Kas gelişimini destekleyen ve yağ yakımını hızlandıran önemli aminoasitlerin hepsini içerir. Kullanım alanı geniş ve besin profili oldukça zengin olan yiyeceklerden biridir. Tek başına neredeyse eksiksiz bir öğündür. İhtiyaç duyduğunuz sağlıklı karbonhidratları ve proteini karşılar. Hatta protein değeri en yüksek antik tahıllardan biridir. Yavaş sindirilir ve glisemik değeri çok yüksek değildir. Bu yüzden doğrudan şeker yediğinizde olduğu gibi insülin tepkisine sebep olmaz. Beyaz pirinç ve makarna gibi besin değeri düşük karbonhidratlar yerine kinoa kullanmak, yağ yakımını hızlandıracaktır.

Yoğurt

Hızlı bir atıştırmalık ya da ara öğün isterseniz, yoğurdu taze meyve ve kuruyemişlerle tüketmek, harika bir tercihtir. Bunun birçok geçerli sebebi vardır. Yüksek oranda protein içermesinin yanı sıra hem iyi bir D vitamini hem de kalsiyum kaynağıdır. Kemikleri güçlendirir. Sindirim sisteminizi düzenleyen sağlıklı bağırsak bakterileri içerir. Katkısız ve sade yoğurtlar az miktarda şeker barındırır. Buradaki önemli nokta, tatlandırıcı eklenmiş yoğurtlardan kaçınmaktır. Meyveli hazır yoğurtlar, ciddi oranda şeker içerir ve kilo vermenizi engelleyebilir. 200 gramlık bir yoğurtta yaklaşık 18 gram protein bulunur.

Brokoli

Sebzeler zayıflamada son derece etkilidir. Eğer yağlarınızdan kurtulmak istiyorsanız, beslenmeniz yüksek oranda sebze barındırmalıdır ve brokoli de bu sebzelerden en önemlisidir. Çünkü lif oranı yüksek, kalori miktarı düşüktür. Bu yüzden de karnınızı doldurarak sizi tok tutar ve gün içinde sık sık atıştırma ihtiyacı duymazsınız. Bir bardak doğranmış brokolide yaklaşık 3 gram lif ve 30 kalori bulunur. Müthiş bir demir, kalsiyum ve C vitamini kaynağı olduğu için kaslara giden kan akışını arttırır, kemik sağlığını korur ve bağışıklık sistemini güçlendirir.

Kuşkonmaz

Bir bardak pişmiş kuşkonmaz sadece 25 kalori olmasına rağmen içerdiği yüksek miktarda lif sayesinde tokluk hissi yaratır. Yağ yakımına olan katkısı ile zirveye oynayan yiyeceklerin başında gelir. Doğal bir idrar sökücü ve vitamin deposudur. Izgarada ya da buharda pişirebilir, haşlayabilir ve hatta mikrodalgada bile ısıtarak yiyebilirsiniz. Çiğ tüketenleri bile görebilirsiniz. Biraz zeytinyağı ile soteleyebilirsiniz. Kilo verme gibi bir amacınız yoksa tereyağı ile de pişirebilirsiniz. İdrar sökücü özelliğinden dolayı midedeki şişkinlik hissini neredeyse anında alır.

Somon

Birçok sporcu, yağ tüketmekten kaçınsa da somon, beslenmede ihtiyaç duyduğumuz sağlıklı yağları barındırır. Bol miktarda omega-3 yağ asidi içerir ve iyi bir protein kaynağıdır. 30 gramında yaklaşık 7 gram protein bulunur. Bu da, bir porsiyonda yaklaşık 150 gram somon tüketen ortalama bir yetişkin erkeğin 35 gram protein alacağı anlamına gelir. Amerikan Klinik Beslenme Bülteni'nde yayınlanan bir araştırmaya göre, somon tüketimi düzenli egzersizle birleştiğinde daha fazla yağ yakımı sağlar. Çiftlik somonu yerine doğal avlanmış somonları tercih edin. Çünkü daha fazla omega 3 ve daha az omega 6 (enflamasyona neden olur) yağ asitleri içerir.

Yaban mersini

Yağlarınızdan kurtulmak istiyorsanız; tek odaklanmanız gereken şey, lif ve protein değildir. Besin değeri yüksek gıdalar içeren dengeli bir diyet uygulamak, vücudunuzun en iyi şekilde çalışması için son derece önemlidir. Özellikle yaban mersini, antioksidanlar bakımından en zengin gıdalardan biridir. Protein karışımlarında kullanmak için çok uygundur ve antrenman sonrasında enerji yenilenmesini hızlandıracak şeker alımı için sağlıklı bir seçenektir. Bir bardağı yaklaşık 60 kaloridir. Antioksidanlar sadece vücuttaki serbest radikallerle mücadele etmekle kalmaz; Michigan Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre, inatçı yağ hücrelerinin azaltılmasında da önemli rol oynar.

Yeşil çay

Yağ yakan ve metabolizma hızlandıran bir kokteyl mi düşünüyorsunuz? Yeşil çay, özellikle yüksek kalorili kafeinli içecekler yerine tüketildiğinde, düşük kalorili ve antioksidan zengini olması sayesinde yağ yakma çabanızı destekler. Kateşin adında özel bir antioksidan içerir. Bu antioksidanın metabolizmayı hızlandırdığı ve özellikle de göbek bölgesinde olmak üzere yağ hücrelerinin parçalanmasını hızlandırdığı tespit edilmiştir. Penn State Ziraat Bilimleri Koleji araştırmacıları, dengeli bir egzersiz rejimi ile birlikte kafeinsiz yeşil çay tüketiminin kilo verimini ve yağ yakımını arttırdığını söylüyor.

KOŞU TEMPONUZA GÖRE, YAKTIĞINIZ KALORİ MİKTARI SAATTE 1000'E KADAR ÇIKABİLİR.

YAĞ YAKTIRAN TARİFLER

Kinoa ve chia tohumlu "Pancake"

10-12 PORSIYON

Hazırlık: 5 dk
Toplam süre: 20 dk

MALZEMELER

1 bardak kinoa unu
2/3 bardak badem sütü ya da su
2 yumurta
1 tatlı kaşığı vanilya ekstraktı
1 tatlı kaşığı tarçın
2 tatlı kaşığı chia tohumu
1 yemek kaşığı Akçaağaç şerbeti
Bir tutam tuz

HAZIRLANIŞI

1) Tüm malzemeleri küçük bir kaseda karıştırın ve bir çırpıcı ya da blender ile homojen hale gelene kadar çırpın.
2) Orta boy bir tavayı biraz yağlayın ve orta ateşte 2 dakika ısıtın.
3) 10-12 cm'lik yuvarlak hamurları tavaya dökün ve iki yüzünü de 2 dakika pişirin.
Sevdiğiniz meyvelerle servis edin.

Sağlıklı yağ ve protein kaynağı bu tarif, pancake'in lezzetini besleyici malzemelerle sunuyor.

Zahmetsiz Biberli Tavuk

3-4 PORSİYON

Hazırlık: 10 dk
Toplam süre: 30 dk

MALZEMELER

1 yemek kaşığı avokado yağı
1 sarı soğan, doğranmış
3 parça göğüs tavuk eti, küp doğranmış (toplam 450g)
2 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
1 tutam kekik ve fesleğen
Tatlandırmak için tuz ve karabiber
3 yemek kaşığı herhangi bir peynir; 1-2 kaşığı pişirirken, 1 kaşığı süslerken kullanmak için
5 kırmızı dolmalık biber, tepesi ve çekirdekleri alınmış ve 3-4 parçaya bölünmüş.

HAZIRLANIŞI

Fırını 200 derecede ısıtın ve 1-2 fırın tepsisine pişirme kağıdı serin.
Bir tavada yağı orta ateşte ısıtıp soğanları tavaya alın ve yaklaşık 2-3 dakika soteleyin.
Tavukları tavaya ekleyip 5-7 dakika pişirin.
Ardından kalan baharatlar, tuz, karabiber ve bitkileri ekleyerek hepsi pişene kadar 5 dakika daha pişirin.
Tavuk pişerken, biberlerin tohumlarını ayıklayın ve 3-4 parçaya bölün.
Tavuk piştiğinde biberlerin içine doldurarak paylaştırın ve üzerine peynir serpin.
10-15 dakika fırınlayın.
Fırından alın ve sevdiğiniz garnitürlerle birlikte servis edin.

Kolay hazırlanan bu akşam yemeğini, tatlı patates kızartması ile birlikte servis edebilirsiniz.

Sağlıklı karalahana salatası

3-4 PORSIYON

Hazırlık: 5 dk
Toplam süre: 5-10 dk

MALZEMELER

Salata:
2 demet karalahana, kökleri ayıklanmış, yıkanıp kurulanmış
½ tatlı patates, küp doğranmış ve sotelenmiş
½ bardak nar tanesi
Sos:
2 yemek kaşığı zeytinyağı
2 yemek kaşığı limon suyu
Bir tutam tuz ve karabiber

HAZIRLANIŞI

Karalahanaları yıkayıp kurulayın. Köklerini ayıklayın.
Tatlı patates ve nar tanelerini salata için hazırlayın.
Bir salata kasesinde karalahana, tatlı patates ve nar tanelerini karıştırın.
Ayrı bir kasede salata sosu malzemelerini karıştırın ve salataya dökün.
Karalahanaları ellerinizle ovarak salata sosunu yedirin.
Karalahanaların ovulduğu zaman çok daha lezzetli olduğunu unutmayın.

Son derece kolay hazırlanan bu tarifi, öğle ve akşam yemeklerinde tercih edebilirsiniz.

YAĞ YAKTIRAN GÜNLÜK ALIŞKANLIKLAR

Atıştırmalık hazırlayın
Besleyici ve doyurucu atıştırmalıkların olmadığı bir beslenme şekli, eksiktir. Önceden atıştırmalık hazırlayarak; trafikte harcadığınız uzun saatlerde ve bitmek bilmeyen mesailerde kendinizi sağlıksız tercihlerden uzak tutabilirsiniz. Bu sayede öğünlerde fazla yemekten de kurtulursunuz. Granola ve protein barlar, badem, meyve kurusu gibi yiyeceklerle atıştırmalık kavanozları hazırlayabilir; iş yerinde, arabanızda ya da evinizde saklayabilirsiniz.

Yemeklerinizi pazar gününden yapın
Unutmayın, anlık durumlara göre karar verdiğimizde, genellikle sağlıksız yiyecekler yeriz. Bu yüzden hafta içi yemeklerini Pazar günleri (belki güzel bir müzik eşliğinde) hazırlamanızı öneriyoruz. Bu sayede dışarıdan sipariş verip masraf etmekten, uzun vadede gereksiz kalori almaktan kurtulursunuz. Ayrıca kullandığınız malzemeleri ve porsiyonlarınızı kontrolünüz altına almış olursunuz ve hafta içi yemek hazırlama gibi bir derdiniz de ortadan kalkar. Bunu alışkanlık haline getirebilirsiniz, zamanla vücut yağlarınızdan kurtulacaksınız.

Antrenmanlarını planlayın
Eğer hala hazırlık yapmanın önemini anlayamadıysanız, görevimizi yerine getiremedik demektir. Not aldığınız takdirde antrenman programınıza uyma şansınız yüzde 30 artar. (Bunun altını özellikle çiziyoruz) Doktor randevularınızı ya da önemli görüşmelerinizi nasıl not alıyorsanız, antrenmanlarınızı da not etmeniz gerekir. Antrenmanlarınızın yanındaki "yapıldı" işaretleri arttıkça, daha hızlı sonuç alırsınız. Plan yapmak ya da kayıt yaptırmak, bahaneler bulup kaytarmanızı da engelleyecektir.

Meditasyon yapın
Birçoğu için 10 dakika boyunca hareketsiz oturmak korkutucudur. Ancak bunu başarabilecek iradeyi gösterip her gün kısa bir süre meditasyon yapmak, stresinizi azaltarak yağ yakma çabalarınızdan daha fazla verim almanızı sağlar. Çünkü stresi azalttığınızda, vücutta stres hormonu olan kortizolu da azaltırsınız. Kortizolun yağ birikimini yüksek miktarda tetiklediği biliniyor. Meditasyon yapmaya mutlaka zaman ayırın.

Uykunuza öncelik verin
Uyku, yağ yakma ve genel sağlık açısından son derece önemlidir. Birçok araştırma; iyi bir gece uykusunun beslenme alışkanlıklarını düzene soktuğunu ve kilo vermeyi kolaylaştırdığını gösteriyor. Uykunun doğrudan etkilediği en önemli iki hormon leptin ve ghrelin'dir. Leptin, enerji seviyenizi stabil tutar ve iştah hissini köreltir. Bunun karşıtı olan ghrelin ise açlık hissini arttırır. Yeteri kadar uyumadığınızda, vücudumuzdaki ghrelin miktarı artar ve leptin miktarı azalır. Bu da açlık dengesini bozarak daha fazla yemek yememize sebep olur. Her gece 7-8 saat uyumak, bu tür açlık krizlerini ortadan kaldırarak zayıflamanızı ve kilonuzu korumanızı kolaylaştırır.

Yapay tatlandırıcılardan kaçının
Kilo vermeyi kafaya koyanlar için yiyeceklerin üzerindeki "sıfır kalori" etiketi son derece dikkat çekicidir. Ancak işin aslında, bu tip ürünleri tüketmediğinizde kilo vermeniz kolaylaşır. Harvard Toplum Sağlığı Okulu'nda yapılan bir araştırmaya göre, beyniniz bir şeyi tatlı olarak nitelendirdikten sonra, tüketimi sırasında beklediği tadı bulamadığında, daha fazla yemeye şartlanıyor; bu da kalori alımını arttırıyor. Buna ek olarak birçok tatlandırıcı markası, gerçek şekere göre 300-600 kat daha tatlı ve bu derece tatlı tüketmek açlığınızın kontrolden çıkmasına neden oluyor. Sahte tatlandırıcılardan uzak durun ve canınız tatlı istediğinde gerçek tatlandırıcıları az miktarda tüketin. Tabii istenmeyen yağlarınızdan kurtulmak konusunda ciddiyseniz, şekerden tamamen uzak durmak en iyisi olacaktır.

Yaş: 23
Kilo: 77
Boy: 188 cm
Yağ oranı: Yüzde 9-10 (Antrenmansız olduğu için)
Eğitimi: Açıköğretime devam ediyor.
Mesleği: Antrenör (şimdilik!)
Başarıları:
Kraliçe Kupası
Kral Kupası
Uluslararası maçta Azeri rakibe karşı kemer kazandı.

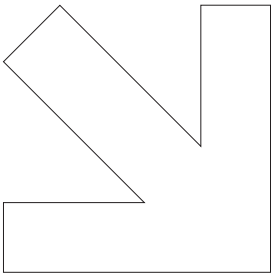
Yusuf Karakaya

“Bazıları fark yaratmak ister”

RÖPORTAJ: EBRU PAKSOY
FOTOĞRAFLAR: UĞUR UTKU SEZER

Ailesi dövüşmesini kabul etmeyince 14 yaşında evden kaçtı. Elazığ’dan Antalya’ya gidip sabahı spor salonunda, geceyi parkta geçirmeye razı oldu. Okumayı istese de dövüşmeyi seçip Tayland’a gitti. Kral ve kraliçe için dövüştü, kazanmak için dua etti, kaybettiğinde şükretti...

23 yaşındaki başarılı dövüşçü Yusuf Karakaya, kickboksu, muay thai’yi, cesaretini, amacını, hayal kırıklıklarını, yaşadığı heyecanı anlattı. Küçük bir tüyo verelim; yazının sonuna geldiğinizde dövüşmenin hiç (hem de hiç) kolay olmadığını göreceksiniz.



Kickboksa nasıl başladın?

13 yaşındaydım. Bir arkadaşımla ‘Boksa başlayalım” deyip kickboksa gittik. Çünkü o zamanlar Elazığ’da yaşıyorduk ve orada boks kulübü yoktu. Enteresan bir hikayem var...

Ne kadar enteresan olabilir?

Şöyle... Kickboksa başladığımda ailem dövüşmemi istemedi. Onları mutlu edecek tek şey okuyup memur olmamdı. Ben de mimar olmak istiyordum aslında... Ama dövüşmeyi daha çok istiyordum. Evde sürekli kavga ediyorduk. Ben de Antalya’ya kaçmaya karar verdim! 14 yaşındaydım ve hiç param yoktu. Ailem karşı çıksa da gideceğimi anladıklarında cebime 250 lira koydular. 80 lirası ile bilet aldım. Otele gitsem para kalmayacağı için dışarıda kalmaya karar verdim. Zaten yazdı... O gece parkta yattım. Kulübe gidip gelmeye başladım, beni yetenekli gördükleri için ücret almadılar. Durumumu sadece kulüpten bir arkadaşım biliyordu. O da antrenörüm Ahmet hocaya söylemiş. Bir gün beni çağırıp “Durumunu biliyorum. İstersen kulüpte kal, karşılığında temizlik yaparsın” dedi. Dünyalar benim oldu! Gece bile kalkıp antrenman yapıyordum...

Haklıymışsın! Peki ne zaman dövüşmeye başladın?

16 yaşımda. Katıldığım ilk Türkiye Şampiyonası’nuydu ve üçüncü oldum. İlk profesyonel maçıma ise 17 yaşımda çıktım ve yendim. Ama maçtan sonra rakibim centilmenlik dışı bir hareket yaptı. Arkam dönükken çeneme tekme attı. Bayılmışım; gözümü hastanede, tomografi makinesinde açtım. Doktor “Gözünü 15 dakika daha açamasaydın, nefes alman için gırtlağını kesecektik” dedi.

Ölebilirdin...

Evet... Beyin felci olma ihtimalim de yüksekti. Ondan sonra birkaç maça daha çıkıp kazandım. Ardından da dünyanın en iyisi olmak için Tayland’a gittim.

Orası Muay Thai'nin cenneti değil mi?

Evet. Ben de onun için gittim. Orada hem çok iyi sporcular var hem de haftada bir maç oluyor. Türkiye’de maç bulmak çok zor.

İşler yolunda gitti mi?

Evet hem de nasıl! Dünyanın muay thai ve MMA üzerine en büyük kulüplerinden birinde, Tiger Muay Thai’de antrenmanlara başladım. Param bitince dövüşmek zorunda kaldım. Kariyerli değildim ama hırslıydım ve inancım vardı.

Kimlerle dövüştün?

İlk maçta kemer için şampiyonla dövüştüm. Dördüncü rounda kadar resmen

> “Olabildiğince doğal besleniyorum. Sabah protein, öğlen karbonhidrat besleniyorum. Akşam da sebze yiyorum.”

> “Haftada altı gün antrenman yapıyorum. İlk beş gün çift idman yapıyorsam, son gün tek idman yapıyorum. Haftanın iki günü koşuyorum, iki günü ağırlık çalışıyorum, kickboks ve jiu-jitsu yapıyorum. Üç yıldır dövüşmüyorum. İyi bir dönüş yapmak istiyorum.”

dayak yedim. Ya nakavt olacak ya da bırakacaktım. Nakavt edip kemeri aldım. Ondan sonra Tiger beni izlemeye başladı. Taylandlı birine karşı dövüşüp nakavt edince sponsorlu dövüşçüleri olmamı istediler, ben de kabul ettim. Ondan sonra büyük maçlar geldi. Kral ve kraliçe için bile dövüştüm. İkisinde de kazandım.

Nasıl motive oluyordun?

Ben her maçtan önce kendimi odaya kapatırım. Film izleyip uyurum. Maçtan önce iki rekat namazım vardır. Babamın 40 yıl kullandığı seccadesi her maçta yanımdadır. Bir tespihim var. Her maçımda boynumdadır. Kazanırım ya da kaybederim, maçtan sonra şükür için namazım hep vardır.

Seni en çok ne zorladı?

Orada Taylandlı birine denk gelirsen, işin zor. Nakavt edemezsen, maçı kazanamıyorsun. Ya da gerçekten çok zorlaman gerekiyor. Çünkü hakemlerin hepsi Taylandlı ve maçı sana vermiyorlar. Zaten 4 bin Taylandlının önünde dövüşüyorsun, inanılmaz bir psikolojik baskı! Taylandlı sana vuruyor, arkadan vuuu diye tezahürat geliyor. Ben vuruyorum, sadece tokat sesi geliyor!

Hiç nakavt oldun mu?

Çok zor maçlar yaptım ama hiç nakavt olmadım. Bir maçta bildiğin dayak yiyordum. Çok zeki bir adamdı, bayılıyormuş gibi yaptı. Ben de ellerimi indirip full press devam ettim. Adam geri geri çıkıp karnıma bir diz vurdu! Nefesim kesildi. Meğer rol yapıyormuş! 10 saniye boyunca ringin içinde ben koştum, o kovaladı. Sonra kendime geldim. Tüm gücümle dövüşüp knock down yaptım. O maçta ilk kez bir Taylandlıya karşı puanla kazandım.

Dövüş nasıl bir spor?

Kesinlikle çok emek istiyor. Bir tekniğin oturması, nereden baksanız 5 bin tekrar demek. Bunu bir de maçta uygulamak var... Tecrübe çok önemli. Onu da maça çıkarak yapabilirsin. Ben şu ana kadar 20 profesyonel maça çıktım. Kaybettiğim maçla birlikte 21. Ama Nieky'i kenara yazdım...

Nieky?

Nieky Holzken. Onunla maç yapmak için üç yıl önce Türkiye'ye döndüm. O zamanlar 31 yaşındaydı ve en iyi zamanıydı. Karşısında kimse dayanmıyordu, ben de dayanamadım!

Ne oldu?

Maçtan sonra yoğun bakıma aldılar! Hayatımın ilk tokadını orada yedim. Şu anda da çok büyük değilim ama o zaman buna hiç hazır değildim. Psikolojim bozuldu. Bir de doktor gelip “Artık dövüşemeyebilirsin. Beyninde iki tane kis var” dedi! Sonra başka biri “Kafana takma, dövüşebilirsin” deyince biraz düzeldim ama yine de iki yılım hastanede geçti. Altı ameliyat oldum. Burnum çok kötü kırılmıştı ve nefes alamıyordum. Estetik ameliyat olamazdım çünkü dövüşüyordum. Ancak dört ameliyattan sonra burnum düzeldi. Sonuncu iki ameliyatta göğsümde yırtık oluştu. Hem yenilgi hem sakatlık derken psikoloğa gidip antidepresana başladım. Çünkü her yanım kan ve şişti. Bir ev kiraladım, üç ay boyunca hap alıp uyuyordum. Belki 6-7 kez intiharı düşündüm...

Nasıl geri döndün?

Bir yıl önce Instagram'da son ameliyatımdan bir fotoğraf paylaştım. Nieky, fotoğrafımı görünce bana üç yıl önceki videosu ile birlikte bir mesaj attı. “Ben 28 yıl önce, hem de isimsiz birine nakavt oldum. Sen iyi bir sporcusun ki benimle dövüştün. Böyle olduğu için üzgünüm ama eğer yılmazsan emin ol ki başarılı olacaksın” dedi. O anda benim için ışık doğdu. Antidepresanları çöpe atıp antrenmanlara başladım. Antalya'dan İstanbul'a yerleştim. Hayatımı kazanabilmek için antrenörlüğe başladım. Tüm sağlık problemlerim geçti. 2-3 ay sonra dövüşmeyi düşünüyorum. İyi olduğum konu kickboks olduğu için tekrar onunla başlayabilirim. Bir süre sonra antrenörlüğü bırakacağım.

Gelecek yıl MMA yapmak istiyorum. Maç yapmayı o kadar özledim ki! Bugün kimin karşısına çıkarsam çıkayım, “Zaten dünyanın en iyisine karşı dövüştüm!” diyorum. Çok rahatım. Sanki 50 yıldır ringin içindeymişim gibi hissediyorum.

Hayattan ne öğrendin?

Keşkeler hayatı değiştirmiyor ama ilk zamanlarda Nicky ile dövüşmeseydim, bu üç yılı sakatlanmadan dövüşerek geçirseydim, nereden baksan 20 maç daha yapmıştım.

Ama hayat her zaman galibiyetlerden yana olmayacak. Kaybetmem de gerekecek... En iyi olmaya çalışıyorum ama bu yolda tabii ki çok kez yenileceğim. Yapmam gereken şey, daha iyi motive olup daha iyi çalışmak olacak.

MF Erkekleri bizi instagram'dan takip edin!

mensfitness_tr

MEN'S FITNESS SOSYAL MEDYADA!

Instagram'dan **mensfitness_tr** adresinden bizi takip edebilir, yeni konularımızdan, röportajlarımızdan, beslenme tüyolarımızdan faydalanabilirsiniz.

EN FİT FOTOĞRAFINIZ MEN'S FITNESS TARAFINDAN BEĞENİLSİN!

Yaş 32
Meslek Spor salonu işletmecisi ve kişisel antrenör
Boy 174 cm
Kilo Yarışma dönemi: 80
Off sezon: 87
Yağ oranı
Yarışma dönemi: Yüzde 4
Off sezon: Yüzde 10

Başarılar:
2013 Türkiye Şampiyonası Atletik fizik - 3'üncülük
2014 Ankara Şampiyonası 80 kg - 1'incilik
2014 Türkiye Şampiyonası Atletik fizik - 2'ncilik
2015 Türkiye Şampiyonası Atletik fizik - 3'üncülük
2017 WABBA World Cup HP 1.75 (Classic bb) - 1'incilik
2017 WABBA World Cup Overall
2017 IFBB Diamond Cup Athens 5'incilik
2017 IFBB Diamond Cup Milano 3'üncülük

BUĞRA KESKİN

SINIRI YOK

Vücut geliştirme sporu her babayiğidin harcı değildir; gerçekten değildir.

RÖPORTAJ: EBRU PAKSOY
FOTOĞRAFLAR: UĞUR UTKU SEZER

Hayatta ne istediğinizi bilmek, size zaman, enerji, para, motivasyon, bilgi ve daha birçok şey kazandırır. Çok büyük bir genelleme olabilir ama muhtemelen yanlış olmaz; dünyada milyarlarca insanın belki de milyonlarcası yaşadığı hayatı 'Aslında bu değil ama olsun' diye yaşıyor... Buğra Keskin ile konuşurken bunları düşündüm ve insanları, ne istediğini bilenler ile bilmeyenler olarak ikiye ayırdım. Sonuçta karşınıza geçen herkes şunu söylemiyor... "Okul bittiğinde yapmak istediğim mesleğin ne olduğundan emindim. Kendimi geliştirmek için ne gerekiyosa yaptım; hala da yapıyorum.." Keskin, üniversiteye giderken bodybuilding ile tanışıp bağımlısı olmuş. 9 yıldır vücut geliştirme yapıyor. Şu sıralar gelecek ayın sonunda Yunanistan'da gerçekleştirilecek "IFBB President Santoja Cup" için durmadan çalışıyor. Her babayiğidin harcı olmayan vücut geliştirme sporuna dair beyin yakıcı birkaç soruyu kendisine yönelttik.

“Ayaklarım yere bastığından beri spor yapıyorum. Uzun yıllar Ankara’da amatör seviyede futbol oynadım. Üniversite okumak için Kıbrıs’a gittiğimde aklım hep spordaydı. O yıllarda bodybuilding ile tanıştım ve bağımlısı oldum. Okul bittiğinde yapmak istediğim mesleğin ne olduğundan emindim. Ankara’ya döndükten sonra kendimi geliştirmek için ne gerekiyosa yaptım; hala da yapıyorum. Bodybuilding, benim için bir tutku...”

Yaptığın sporu biraz anlatır mısın?

Bodybuilding, verdiğinizin karşılığını fazlasıyla aldığınız bir spor. Çok fazla disiplin, sabır ve tutku gerektiriyor. Aynı zamanda bir yaşam tarzı. Çünkü bu sporda gelişim antrenman dışında da devam ediyor. Bu noktada beslenme ve dinlenmenin önemi ortaya çıkıyor. Bu üç kavrama aynı önemi göstermek gerekiyor.

Hayatının ne kadarı spor? Vücut geliştirmeye kafayı takmış durumda mısın?

Hem mesleğim olduğu için hem de bu işi çok sevdiğimden hayatımın büyük bölümü sporla geçiyor. Başka hobilerim olsa da bodybuilding ile yatıp, bodybuilding ile kalkıyorum da diyebilirim.

Gözünü bodybuilding ile açmış olamazsın. Başka hangi sporları yaptın?

Aslında kendimi bildim bileli spora özel bir ilgim var. İlkokuldan, üniversiteye başlayana kadar amatör olarak futbol oynadım. Üniversite döneminde bir yıl boks, bir yıl da rugby deneyimim oldu. Bodybuilding ile tanıştıktan sonra ise “İşte bu!” dedim. Daha önce hiçbir branş beni bu kadar heyecanlandırmamıştı. Gerekli eğitimleri alıp eğitmen olduktan sonra milli sporcu olarak ülkemi temsil etme şansını elde ettim. Zaten hala aktif olarak bodybuilding yarışmalarına katılıyorum.

Yarışmak, güçlü görünmek, dikkat çekmek... Bodybuilding’i sevmenin sebebi ne?

Bir sınırının olmamasını seviyorum. Sürekli kendi sınırlarını zorluyorsun ve her gün kendindeki olumlu değişimleri görüyorsun... Bunlar çok önemli.

Ne kadar yoğun antrenman yapıyorsun?

Sistemim dönem dönem değişiyor. Genelde haftanın altı günü ağırlık antrenmanı yapıyorum. Bunlar genelde yüksek yoğunluklu oluyor ve yaklaşık bir saat sürüyor. Haftada 2-3 gün mutlaka kardiyo egzersizleri yapıyorum. Yarışma dönemi yaklaştıkça, bu çalışmaların günü ve süresi uzayabiliyor. Bir günde çift kardiyo ve ağırlık antrenmanı yaptığım dönemler bile oluyor.

Spor yapmak istemediğin zamanlar mutlaka oluyordur. Kaybettiğin motivasyonu nasıl kazanıyorsun?

Tabii ki oluyor. Öyle zamanlarda tercihimi spor salonuna gitmekten yana kullanıyorum. Üzerimi değiştirip alana indiğimde her şey normale dönüyor.

Partner ile antrenman yapmak konusunda ne düşünüyorsun?

Bence sizin gibi hırslı bir partnerinizin olmasının çok fazla avantajı var. Ben bu konuda çok şanslıyım. En yakın dostum ve iş ortağım Emin Çapan, uzun zamandır antrenman partnerim. Asla motivasyonumun düşmesine izin vermez. Birbimize her zaman itici güç ve eksikliklerimiz konusunda destek oluruz.

“Şu olmazsa antrenmandan sayılmaz” dediğin şeyler var mı?

Tek kıstasım var. Bir önceki antrenmanda gösterdiğim performansın üzerine çıkamazsam antrenman yapmış sayılmam. Bu yüzden her antrenmanımı not alırım. Geçmişte ne yapabildiğime dönüp bakarım.

Bodybuilding sporunda “Beni deli ediyor!” dediğin bir şeyler var mı?

Evet. Bu spora yeni başlayan kişilerin sabırsız olması, hedeflerine en kısa ve kolay yoldan ulaşmak istemelerine deli oluyorum. Benim için bodybuilding bir sanat. Nasıl bir müzisyen, bestesini bir günde ortaya koymuyorsa onların da sabırlı olması gerekiyor. Her antrenman, vücudunuzu her geçen gün işler. Sabır şart.

“Motivasyonumun çok yüksek olduğu zamanlarda haftanın yedi günü antrenman yaptığım oluyor. Hiç dinlenmiyorum. Aslında bunun önüne geçmem gerekiyor. En azından bir gün dinlensem, daha iyi hissediceğimi biliyorum...”

“Vücut mutfakta yapılır” denir. Mutfak ile aran nasıl?

Mutfak, bütünün önemli bir parçası... Günün yorgunluğunu ve stresini orada atıyorum. Kendi öğünlerimi her zaman kendim hazırlarım.

Farkında olsan da önüne geçemediğin ne var?

Motivasyonumun çok yüksek olduğu zamanlarda haftanın yedi günü antrenman yaptığım oluyor. Hiç dinlenmiyorum. Aslında bunun önüne geçmem gerekiyor. En azından bir gün dinlensem, daha iyi hissediceğimi biliyorum. Yine de kendime engel olamadığım için kendimi salonda buluyorum!

2018 hedefin ne?

IFBB procard hakkını kazanıp profesyonel seviyede yarışmak istiyorum. Bir de tabii ki ülkemi en yüksek seviyede en iyi şekilde temsil etmek...

Healthy Food Guide Ocak-Şubat sayısı bayilerde!

MH MEDIA

Federer style Protein deposu makarnalar

ROGER FEDERER, Avustralya Açık Tenis Turnuvası öncesi, Michelin yıldızlı şef Davide Oldani ile karşı karşıya gelerek mutfaktaki hünerlerini sergiledi. Özel bir reklam kampanyası için kamera karşısına geçen iki büyük usta, İtalyan mutfağının ve Akdeniz diyetinin sembolü olan lezzetli bir domates soslu spagetti pişirdi. Tenisin büyük şampiyonu tam da bu sıralarda (belki de sonra bilemiyoruz şimdi) "Küçüklüğümden beri makarna yiyorum ve muhteşem bir yemek olduğunu düşünüyorum. Yine de nasıl pişirileceğini bilmiyorum. İşin doğrusu, söz konusu yemek yapmak olduğunda mükemmel değilim" itirafında bulundu.

Federer'in dünya sıralamasında 302 hafta ile birinciliği en uzun süre elinde tuttuğunu, teklerde 91 ATP turnuvası kazandığını, Grand Slam turnuvalarında 10 şampiyonlukla rekor kırdığını, iki Olimpiyat madalyasına sahip olduğunu, hatta 2017

yılında Avustralya Açık ve Wimbledon dahil üç turnuva kazandığını hatırlatalım. Uzun ve parlak kariyeri boyunca sayısız rekora imza atan Federer bile böyle bir itirafta bulunuyorsa, yemek konusundaki beceriksiz-liğinizden dolayı "Endişelenmeyin" diye-biliriz artık. Unutmayın, hata yapmayanlar değil pes edenler yenilir. Size vereceğimiz bu tarifler, olmayan yeteneğinizin tohumlarını atabilir.

Diyetinizi bozmadan sevgilinizle güzel bir akşam geçirmenizi sağlayacak lezzetli ve protein deposu makarnalı beş tarif hazırladık. Federer'in favorisi makarnanın üzerine gidiyoruz...

Baharatlı, Mayonez ve Izgara Tavuklu Makarna Salatası

1 PORSİYON

Hazırlama: 10 dk.
Pişirme: 10 dk.

MALZEMELER

- ¼ bardak az yağlı mayonez
- 1 tatlı kaşığı sarımsak sosu
- 180g az yağlı ve ızgarada pişirilmiş göğüs tavuk eti, şeritler halinde dilimlenmiş
- 1 bardak pişmiş tam tahıllı burgu makarna
- 1 bardak ıspanak, doğranmış
- ½ bardak sarı ya da kırmızı salkım domates, ikiye bölünmüş
- ¼ bardak közlenmiş kırmızı biber, şeritler halinde dilimlenmiş
- 8 fesleğen yaprağı, küçük parçalar halinde

Ferahlatıcı ve baharatlı... Yaz aylarını andıran bir lezzet.

HAZIRLANIŞI

1) Mayonez ve acı sosu iyice karıştırın.
2) Tavuk, makarna, ıspanak, domates, kırmızı biber ve fesleğenleri bir salata kasesinde mayonezle karıştırın. Hemen servis edin ya da buzdolabında saklayın.

BİR PORSİYONU

KALORİ: 525
PROTEİN: 48g
KARBONHİDRAT: 62g
YAĞ: 10g

BİRÇOK FITNESS tutkunu, makarnanın protein oranının vücut dostu bir öğün olabilmek için fazla düşük, kalori oranının ise fazla yüksek olduğunu düşünür. Ancak bu düşünme şekli aslında biraz sığdır.

Makarna, yemek yapmaya yeni başlayan neredeyse her erkeğin yapabileceği birkaç yemekten biridir. Eğer geleneksel makarna yerine tam tahıl makarnalarını tercih ederseniz, karbonhidrat ve yağ oranını düşürebilir, lif oranını yükseltebilirsiniz. Hatta gün boyu yemeniz gereken sebze miktarına ulaşamadığınızda oluşan lif eksiğinizi bu şekilde kapatabilirsiniz.

Bu tariflerde yağsız et ve deniz ürünleri kullanarak makarnanın protein oranını arttırdık ve antrenmandan sonra vücudun ihtiyacını karşılayacak yemekler hazırladık.

Unutmayın, kızlar da makarnayı çok sever. Saatler harcamadan kız arkadaşınızla birlikte yiyebileceğiniz kas yapıcı bir yemeğiniz olacak. Tavuk pilav yemekten çok daha iyidir.

Tam tahıl makarnaların tadını sevmiyor ya da hazmetmede problem yaşıyorsanız, kinoa ya da pirinç makarnası da kullanabilirsiniz. Besin farkı son derece düşüktür ve hazırlama yöntemi aynıdır.

Karalahanalı ve Kurutulmuş Domatesli Karides Pesto

1 PORSİYON

Yüksek protein içeren bu makarna salatası, basit ve oldukça lezzetli.

Hazırlama: 5 dk.
Pişirme: 10 dk.

MALZEMELER

- 1 yemek kaşığı pesto sosu
- 1 yemek kaşığı kırmızı şarap sirkesi
- 200g büyük, ayıklanmış ve ızgarada pişirilmiş karides
- 1 bardak pişirilmiş ve soğutulmuş linguine makarna (Paketteki talimatlara göre pişirin ve soğuk sudan geçirip süzün)
- 1 bardak karalahana yaprağı, doğranmış
- ¼ bardak güneşte kurutulmuş domates dilimi
- ½ tatlı kaşığı taze sarımsak, ezilmiş

HAZIRLANIŞI

1) Pestoyu sirke ile karıştırın.
2) Karides, karalahana, makarna, domates ve sarımsağı salata kasesine alın. Üzerine bir kaşıkla sos döküp karıştırın. Hemen tüketin ya da buzdolabında saklayın.

BİR PORSİYONU

KALORİ 493
PROTEİN 58g
KARBONHİDRAT 52g
YAĞ 9g

Bu peynirli ve baharatlı penne, gerçekten eşsiz bir lezzet.

Biftek ve Brokolili Meksika Usulü Penne

1 PORSİYON

Hazırlama: 10 dk.
Pişirme: 10 dk.

MALZEMELER

120g kemiksiz dana biftek, şeritler halinde dilimlenmiş
Tuzsuz Meksika çeşnisi
Tuz
Sprey zeytinyağı
1 bardak brokoli, lokma boyutunda bölünmüş
1 bardak salkım domates
¼ bardak doğal peynirli salsa sos
1 bardak pişmiş tam tahıl penne makarna
Taze kişniş yağrağı
Pulbiber

HAZIRLANIŞI

1) Eti tuzlayın. Geniş, yapışmaz bir tavayı orta/yüksek ateşte ısıtın. Sıcakken çok az miktar sprey yağ sıkın. Brokoli ve domatesleri tavaya yayın.
2) Ara sıra karıştırarak iki dakika pişirdikten sonra biftekleri tavaya yayın. Etlerin iki yüzünü de birer dakika pişirin. Brokoli ve domatesleri yumuşayana kadar karıştırın.
3) Et pişerken, peynir sosunu mikrodalgada ısıtın. Etleri ve sebzeleri orta boy bir kaseye alın. Üzerine penne ve peyniri ekleyip karıştırın. Taze kişniş ve pul biber serpin. Bekletmeden tüketin.

BİR PORSİYONU

KALORİ 440
PROTEİN 35g
KARBONHİDRAT 58g
YAĞ 10g

Proteinden ödün vermeyen sağlıklı bir makarna hazırladığınızı yeniden hatırlatıyoruz.

Ricotta Peynirli Fiyonk Makarna

1 PORSİYON

Hazırlama: 5 dk.
Pişirme: 10 dk.

MALZEMELER

¼ bardak az yağlı ricotta peyniri
2 yemek kaşığı yağsız süt
½ tatlı kaşığı zeytinyağı
3 tatlı kaşığı parmesan peyniri, rendelenmiş ve iki ayrı tabağa konmuş
1 tatlı kaşığı taze sarımsak, ezilmiş
150g kemiksiz, derisiz göğüs tavuk eti, şerit şeklinde dilimlenmiş
½ bardak sarı kabak, halka dilim
½ bardak yeşil kabak, halka dilim
Sarımsak tozu
Tuz ve karabiber
Zeytinyağı spreyi
1 bardak pişmiş tam tahıl fiyonk makarna
Pul biber

HAZIRLANIŞI

1) Ricotta, süt, zeytinyağı, 2 tatlı kaşığı parmesan ve ezilmiş sarımsağı ölçülü bir bardakta ya da mikrodalgaya girebilen bir kasede karıştırın ve kenara ayırın.
2) Tavuk ve kabak dilimlerine sarımsak tozu, tuz ve karabiber serpin.
3) Geniş bir tavayı orta yüksek ateşe koyun ve sprey zeytinyağı sıkın. Tavuk ve kabakları bir kat halinde tavaya serin. Tavukların iki yüzünü 1 ya da 2'şer dakika pişirin.
4) Tavuk pişerken, peynir karışımını mikrodalgada ısıtın. Tavuğu ve kabakları orta boy bir kaseye alın. Pişmiş fiyonk makarnaları ve peynir karışımını ekleyin. İlave tuz, karabiber, parmesan peyniri ve pul biber serpip servis edin.

BİR PORSİYONU

KALORİ: 461
PROTEİN: 47g
KARBONHİDRAT: 48g
YAĞ: 10g

Karides, Brokoli ve Çemensiz Pastırmalı İstiridye Makarna

1 PORSİYON

Hazırlama: 10 dk.
Pişirme: 10 dk.

MALZEMELER

1 ½ tatlı kaşığı un
¼ bardak yağsız süt
Sprey zeytinyağı
120g büyük, ayıklanmış çiğ karides
1 bardak kuşkonmaz, 2 cm'lik parçalar halinde dilimlenmiş
Sarımsak tozu
60g yüzde 75 light ya da az yağlı çedar peyniri, rendelenmiş
1 bardak pişmiş tam tahıl istiridye makarna
1 yemek kaşığı çemensiz pastırma parçaları

HAZIRLANIŞI

1) Unu, küçük bir kasede bir yemek kaşığı süt ile çırpın. Kalan sütü yavaş yavaş ekleyin ve karışımı küçük bir sos tenceresine alıp kenara ayırın.
2) Orta boy, yapışmaz bir tavayı biraz yağlayıp orta ateşte ısıtın. Ardından karides ve kuşkonmazları tavaya yayın. Üzerlerine bir miktar sarımsak tozu serpin. Karideslerin iki yüzünü de 1-2'şer dakika pişirin. Kuşkonmazları pişerken ara sıra karıştırın.
3) Karides ve kuşkonmazlar pişerken süt karışımını orta ateşe alın. Peynir ekleyip devamlı karıştırarak erimesini sağlayın. İstiridye makarnaları, karidesi ve kuşkonmazları karışıma ekleyin ve servis kaselerine paylaştırın. Üzerine çemensiz pastırma parçaları serpin ve servis edin.

BİR PORSİYONU

KALORİ: 521
PROTEİN: 55g
KARBONHİDRAT: 55g
YAĞ: 10g

Başta biraz karışık bir tarif gibi gelebilir. Önyargılı olmayın.

MODADA 11 ilk

Stil ve erkek bakımıyla ilgili kolay uygulanabilir tüyolar...

Karın kaslarını ortaya çıkarmak ya da ağırlık miktarını arttırmak, zaman isteyen büyük hedeflerdir. Ancak bazı konularda küçük dokunuşlar (buna hile de diyebiliriz) yapmak gerekir. Hemen yarın daha çekici görünmenizi sağlayacak, basit ve kolay uygulanabilir 10 tüyo ile karşınızdayız.

0 KEMERİNİZ, AYAKKABILARINIZ VE AKSESUARLARINIZ ARASINDA UYUM YARATIN.

Uyumlu demek, birebir aynı tipte şeyler kullanmak giymek değildir. Takım elbise giydiğinizde, kemerinizin rengi ayakkabılarınızla aynı ya da mümkün olduğunca yakın olmalıdır. Daha spor kıyafet giyiyorsanız, kanvas ya da karışık materyallerden örülmüş bir kemer kullanmak, sizi yormadan uyumu yakalamanızı sağlar. Ek olarak çanta, eldiven ya da şapka da kullanmak istiyorsanız, aynı tonlarda olmalarına dikkat edin.

ERKEĞE YAKIŞIR BİR KOL SAATİ ALIN.

KOL SAATI

Kabul etseniz de etmeseniz de kol saati başarının sembolüdür. Bu yüzden kenara biraz para koyup kaliteli bir saat almak, iyi olacaktır. Tarzınıza göre deri kayışlı ya da metal bantlı bir saat seçin. Gönül ister ki hepimiz birer Rolex Submariner ya da Cartier Tank alalım ama bu mümkün değil. Neyse ki bu markaların dışında da son derece cool saatler bulmak mümkün. Movado, Tissot, Tudor ve Shinola gibi markalar başlangıç için oldukça iyi tercihlerdir.

UNUTMAYIN AMACINIZ, HİÇBİR KIYAFETİNİZLE SIRITMAYACAK BİR SAAT BULMAK.

Ayakkabılarınıza daha çok özen gösterin.

● Ayaklarımız vücudumuzun; ayakkabılarımız da kıyafetimizin temelidir. İster cilalı, ister süet olsun; ayakkabılarınızı bakımlı tutmak görünüşünüzü baştan aşağı etkiler. Koşuya çıkarken ya da biriyle buluşacağınızda o eski püskü ya da bakımsız ayakkabılarınızı giymeyin. Fiyatı ister 100 lira olsun ister 800 lira; ayakkabılarınız düzenli bakım sayesinde hem daha uzun süre dayanacak hem de daha iyi görünecektir.

GÖRSEL: COLE HAAN

Erkeklere yakışır bir kapatıcı edinin.

● Cilt bakım ürünleriyle ilgili çağ dışı fikirlerinizden kurtulun; artık çoğu erkek bu ürünleri kullanıyor. Zaten doğru kullandığınızda neredeyse hiç fark edilmiyorlar. Her sabah sadece 60 saniyenizi ayırarak uykusuzluğun izlerini gizleyebilirsiniz. Birçok markanın erkeklere özel kapatıcı ürünleri bulunuyor; aklınızın bir kenarına yazın.

DİKKAT ÇEKİCİ BİR ÇORAP SEÇİN

ÇORAP

Göz alıcı renklerde bir çorap, tarzınızı doğrudan etkiler. Ancak dikkat; eğer çok fazla çizgili ya da desenliyse, modern bir görünüş değil dağınık bir imaj çizer. Tercihinizden emin olamıyorsanız, cesur renklerde ama klasik ve düz bir seçim yapın. Kıpkırmızı bir çorap bile doğru kıyafetle eşleştirildiğinde son derece etkilidir. Ana bir renk olduğu için de giyiminizin diğer öğelerinin renkleri ile çok zıtlaşmadan güçlü bir etki yaratabilir. Eğer kırmızı size göre değilse, doğru olanı deneyerek bulacaksınız. Yakışmadığını düşünüyorsanız, başka birini deneyin. Çorap çok pahalı bir giyim ürünü olmadığı için rahatlıkla oynayabilirsiniz.

GÖRSEL: EDWARDS

Her gün güneş korumalı nemlendirici kullanın.

● Biz modern çağın insanlarıyız. Mağara devri 'basit' teknikleri sadece diyetinizde uygulayın, cilt bakımında değil. Sizi her sabah (saçınızı ve vücudunuzu yıkamanın haricinde) tek bir şey yapmaya ikna edebilseydik, bu kesinlikle 30 faktörlük güneş koruma özelliği olan bir nemlendirici kullanmak olurdu. Kolay uygulanabilir bu kremler sadece kuru ve pul pul olmuş deri katmanından kurtulmanızı sağlamaz; cildinizin daha geç yaşlanmasına da yardımcı olur. Sadece parmağınızın ucu kadar sürmeniz bile fark yaratır.

En iyi dileklerinizi ifade eden Bir Dünya Çiçek var.

TEV Bir Dünya Çiçek projesi sayesinde, davetler artık gençler için eğitim umudu. **tev.org.tr** adresine girin, dilediğiniz renkte çiçeği dilediğiniz davete, düğüne ya da açılışa gönderin, siz de bir gencin eğitim umudu olun.

TÜRK EĞİTİM VAKFI
1967

tev.org.tr | 444 0 838

BİR DÜNYA ÇİÇEK

SÜREKLİ KOT GİYMEKTEN VAZGEÇİN.

Jean pantolonlar ilk kez 1850'lerde giyilmeye başlandı. O zamandan beri de üstümüze neredeyse yapıştı! Dayanıklılıkları sayesinde oldukça tercih edilen jeanleri, işin içine rahatlığa olan düşkünlüğümüz de girince üstümüzden çıkarmaz olduk. Ama 200 yıllık bu geleneği arada bozmak gerekiyor. Tabii ki "Kotlardan nefret edin" demiyoruz ama bir zahmet gözünüz farklı tarz pantolonları da görsün artık!

GÖRSEL: KOTON

KALİTELİ BİR PARFÜME GEÇİN.

Tamam; kaliteli bir parfüm, daha iyi görünmenizi sağlamaz. Ancak özgüveninizi arttırarak kadınların karşısında daha sağlam durmanıza yardımcı olur. Tercih edebileceğiniz binlerce koku olsa da tavsiyemiz birbiriyle uyumlu iki parfüm bulmanızdır. Kokuların fiyatı genelde konsantrasyonuna göre değişir. Basitçe sıralamak gerekirse "perfume" etiketli olanlar en yüksek konsantrasyon derecesine sahip olanlardır. Ardından "Eau de Toilette" etiketliler, son olarak da "cologne" olarak anılanlar gelir. Kelimelerin sizi yanıltmasına izin vermeyin. Erkekler de parfüm kullanır. Sadece parfümü diğerlerine göre daha az kullanırsınız ve kokusu daha uzun süre üzerinizde kalır. Yani diyeceğimiz o ki kadınların "perfume", erkeklerin ise "cologne" olarak etiketlenen ürünleri kullandığı fikri tamamen yanlıştır.

Güzel bir takım elbise bulun ve giyin

● Giyim alışkanlıkları o kadar değişti ki artık gerçekten kötü görünen, eski püskü pantolon-ceket takımlarını "takım elbise" olarak nitelendirir olduk. Takım elbise, farklıdır! Gerçek bir takım elbise ile bir odaya girdiğinizde yaratacağınız ilk izlenim, bambaşkadır; özgüveninizi güçlendirir ve dolaylı yoldan daha başarılı olmanızı sağlar. Daha çok başarı, daha kaliteli bir yaşam; daha kaliteli bir yaşam da daha çok seks ihtimalini beraberinde getirir. Denizci laciverti, kaliteli bir takım elbise almanızı öneriyoruz. Neredeyse her yerde, her şeyle birlikte kullanabilirsiniz. Bu arada kaliteli bir takım elbise için banka soymanıza gerek yok; sadece doğru yerlerde arayın yeter!

GÖRSEL: CACHAREL

Kıyafetlerinizi terzi elinden geçirin... Hepsini!

● Üzerinize oturmayan kıyafetler, giyiminize özen göstermediğinizi gösterir. Bir zamanlar terziler, erkeklerin hayatında en az berberler ya da en yakın arkadaşları kadar önemli bir yer tutardı. Daha sonra bu düşünce unutulup gitti. Bu bir hatırlatmadır: Kıyafetlerinize terzi eli değmesi kötü değildir; hatta uzun vadede tasarruf etmenizi bile sağlar. Çünkü üzerinize göre ayarlanmış kıyafetler, daha kaliteli ve pahalı görünür. Kendinize usta bir terzi bulsanız iyi olur.

VÜCUT REHBERİ

BU AY NELER VAR?

İkili güç

Kulaklık takıp tek başına antrenman yapmak tabii ki paha biçilemez. Ancak hep böyle mi olacak? Partnerini bulup ikili antrenmanlara geçmek isteyenler, bir adım ileri çıksın!

86
Yaza hazırlık
Abdominal ve karın bölgenizin aktivasyonunu arttırarak, karın yağlarını yüzde 10 eritiyoruz.

89
Performans
Sadece bir saatin var. Tüm kas gruplarını bir günde en üst seviyede çalıştırmaya hazır ol!

92
CrossFit
Omuzlarınızın ve bacaklarınızın ne kadar güçlü olduğunu biliyor musunuz?

94
Güçlen
Genlerinizi suçlamayın; bacaklarınız inceyse asıl problem antrenman programınız olabilir.

Doğru partneri bulduğunuzda, iki kişi antrenman yapmak hem eğlenceli hem de oldukça faydalıdır. Zorlandığınızda karşılıklı olarak birbirinizi motive eder ya da hareket yanlış olduğunda düzeltirsiniz. Farklı seviyelerde olsanız da birlikte hareket edebilirsiniz. Madem spor salonları (hele de şu soğuk günlerde) en çok vakit geçirdiğimiz yerlerden biri oldu. O halde en azından haftada bir, tek başına yaptığınız antrenmanı sevdiğiniz biriyle paylaşabilirsiniz. Irmak Ünal ve kişisel spor eğitmeni Jaksel (Ünsal Yüksel) Ister sevgilinizle ister en iyi arkadaşınızla yapabileceğiniz hareketleri bir araya getirerek keyifli bir antrenman hazırladı.

NASIL İŞLİYOR

✔ Tüm vücudu çalıştıran bu antrenmanı, en azından haftada bir kez olmak üzere programınıza ekleyebilirsiniz.

TALİMATLAR

✔ Motivasyonunuzu yükseltecek partner seçmeye dikkat edin. Hareketler sırasında koordinasyon ve dengeyi sağlayın. Partnerinizle aranızdaki kilo ve güç farkına dikkat edin.

CLOSE GRIP DIPS

Set: 4 Tekrar: 12-15 Dinlenme: 2 dk. (setler arasında)

Aşağı indiğinizde, dirsekleriz birbirine paralel ve göğüs kaslarınız gergin olmalıdır. Bacaklarınızı gerip sadece topuklarınızdan destek alın. Sakatlanmamak için bu hareketten önce omuz kaslarınızı ısıtın. Kalçanızı ve boynunuzu sabit tutun.

COUPLE FREE SQUATS

Set: 4 Tekrar: 15-18 Dinlenme: 2 dk. (setler arasında)

Partnerinize sırttan kenetlenin. Dizlerinizi kilitlemeden aynı anda inebildiğiniz kadar aşağı inin. Ayağa kalkarak hareketi tamamlayın. Dizlerinizin ayak parmak uçlarınızı geçmemesine dikkat edin.

TERABANT BICEPS CURL

Set: 4 Tekrar: 12-14 Dinlenme: 2 dk. (setler arasında)

Dizlerinizin üstüne çökün ve sırt kaslarınızı sabit tutun. Partnerimizin belinden geçirdiğimiz terabantın, hareketin bitiminde yere parelel olduğundan emin olun.
Kollarınızın açık ve gergin olmasına dikkat edin.

COUPLE CRUNCH ▲

Set: 4 Tekrar: 18-20 Dinlenme: 2 dk. (setler arasında)

Partnerinizin ayaklarını sabit bir şekilde tutun. Sırtınızı yere değdirerek kalkmaya çalışın. Ancak kollarınızı sallayıp hız almayın. Kalkarken nefesinizi boşaltın.

COUPLE BALL CRUNCH ▲

Set: 4 Tekrar: 12-15 Dinlenme: 2 dk. (setler arasında)

Partneriniz ayaklarınızı sabit bir şekilde tutuyor olmalı. Sırtınızı yere değdirerek kalkmaya çalışın. Bu sırada kollarınız gergin şekilde topu parnerinize verip, boş yatın. Topu tekrar almak için kalktığınızda hareketi bir kez yapmış olacaksınız.

COUPLE PUSH UP

Set: 4 Tekrar: 12-15 Dinlenme: 2 dk. (setler arasında)

Partnerinizi sırtınıza oturtarak ellerinizi kulak hizasında yere sabitleyin. Omuzlarınızı dirsek seviyesine kadar indirip kalkın. Hareketi yaparken bacaklarınızı sıkın ve belinizi hareket ettirmeyin.

PLATES BALL CRUNCH ▲

Set: 4 Tekrar: 15-18 Dinlenme: 2 dk. (setler arasında)

Pilates topuna sırtınız gelecek sekilde yatın. Ayaklarınızdan destek alarak kalkın ve topu partnerinize verin. Tekrar boş bir şekilde yatıp topu alın. Kalkarken tüm nefesinizi boşaltın. Boynunuzu hareket ettirmeyin.

SUPERMAN PUSH UP

Set: 4 Tekrar: 12-15 Dinlenme: 2 dk. (setler arasında)

Sınav pozisyonunda bir elinizi kaldırarak partneriniz ile tokalaşacaksınız. Bu sırada çarprazındaki bacağınızı da aynı anda kaldırın. Hareketi yaparken nefesimizi diyaframdan alın. Bacaklarınızı gergin tutun. Belinizi döndürmeyin, yere düz tutun.

Yaza sağlam hazırlık!

Abdominal ve karın bölgenizin aktivasyonunu arttırarak, karın yağlarını yüzde 10 oranında eritiyoruz.

Abdominal kaslar, haftanın bazı günlerinde çalıştırılması, diğer günlerde ise dinlendirilmesi gereken kaslardır. Haftanın üç günü 40 dakikanızı ayırarak yağ oranınızı yüzde 10 düşürüp, diri ve iri karın kaslarına sahip olabilirsiniz.

Antrenör Ömür Abay ile hazırladığımız bu antrenman, geleneksel karın kası egzersizlerinden daha fazla kalori harcatıyor. Çalıştırdığınız kas grupları, antrenmandan sonra da metabolizmanızı çalıştırıyor.

Eğer zayıf karın kaslarına sahipseniz, sırtınızı ve omuzlarınızı öne doğru eğme eğilimi gösterirsiniz. Bu da duruşunuzu kötü etkiler. Bu antrenman ile sadece forma girmenizi sağlamayacak, dik durmanıza yardım edip duruşunuzu da düzelteceğiz.

NASIL İŞLİYOR

✔ Karın kaslarınız gün içinde sürekli aktif olduğu için 7-9 tekrarlı setler ile yeterince çalışmayabilir. Ağırlıkla yapılan 12-15 tekrarlı egzersiz, sizi daha iri ve güçlü karın kaslarına kavuşturacaktır.

✔ Vücut formunuzun ve vital kapasitesinizin gelişmesi ile birlikte yağ oranınızda büyük oranda düşüş gerçekleşecektir. Bu da karın kaslarınıza 'hoşgeldin' demektir.

✔ Hareketlerin zorluğunu ve direncini arttırmak için dinlenme sürelerini azaltıp yüklenme sürelerini arttırabilirsiniz. Bu da minimum dinlenme ve maksimum yüklenme demektir.

✔ Daha fazla yağ yakımı daha fit bir karın için işimize yarayacaktır.

TALİMATLAR

✔ Antrenmanı, ısınma dahil 40 dakikada bitirmeniz gerekir. Günlük hayatta fiziksel olarak aktif değilseniz, en az iki gün dinlenin.

✔ Antrenman boyunca karnınızı sıkın. Bu sayede omurganıza binen yükü azaltacaksınız.

✔ Hareketleri hızlı bir şekilde değil, doğru formu yakalamak için yavaş yapın.

✔ Nefes alıp vermeyi unutmayın. Burundan nefes alıp zorlandığınızda ağzınızdan nefes verin.

KNEELING TWIST WITH CABLE

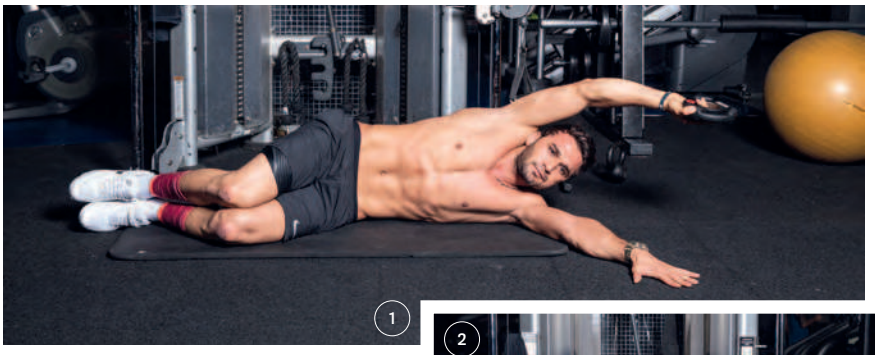
Set: 3 Tekrar: 15/15 Dinlenme: 30 sn. (setler arasında)

Harekete iki dizinizin üzerinde başlayın. Üst vücudunuzu dik tutun. Karnınız sıkılı ve elleriniz düz iken üst vücudunuzu 90 derecelik bir açı ile sağ ve sola çevirin.

ADVANCE KETTLEBELL WINDMILL

Set: 3 Tekrar: 15 Dinlenme: 30 sn. (setler arasında)

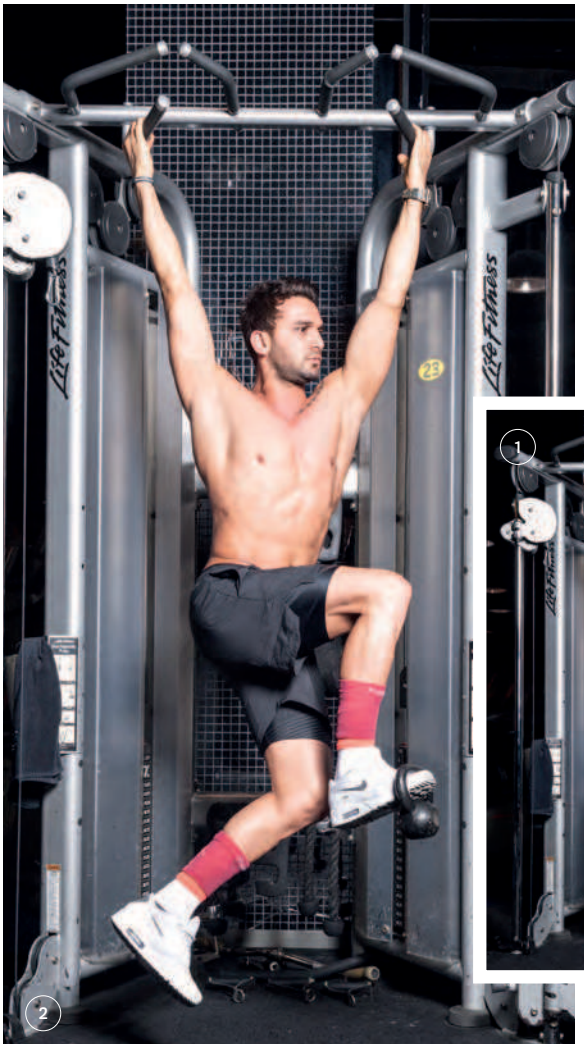
Bacaklarınızı omuz genişliğinden biraz daha fazla açın. Omuzlarınız düz olacak şekilde tek kolunuzla kettlebell'i sıkı tutun. Baş hizasından kolunuzun uzandığı en uç noktaya kadar kaldırıp dirseğinizi kilitleyin. Vücudunuzu 90 derecelik açıyla, bel bölgenizden başlayarak (göz ucuyla kettlebell'i takip ederek) karnınız sıkılı bir şekilde aşağı ve yukarı hareket ettirin. Hareketi diğer taraf için de uygulayın.



SIDE TOUCH WITH PLATE

Set: 3 Tekrar: 15 Dinlenme: 30 sn. (setler arasında)

Yere yan uzanın. Dizlerinizi hafifçe karnınıza doğru çekin. Destek kolunuzu, zemine avuç içiniz basacak şekilde uzatın. Plaka tuttuğunuz taraftaki kolunuzu başınızın üzerinden ters açıyla uzatın. Dizlerinizin ve vücudunuzun açısını bozmadan, plaka ve ayaklarınızı aynı anda yerden kesip plakayı ayak bileklerinize değdirin. Nefes vererek eski açınıza dönün. Hareketi diğer taraf için de uygulayın.



KETTLEBELL HANGING CROSS KNEE RAISES

Set: 3 Tekrar: 15 Dinlenme: 30 sn. (setler arasında)

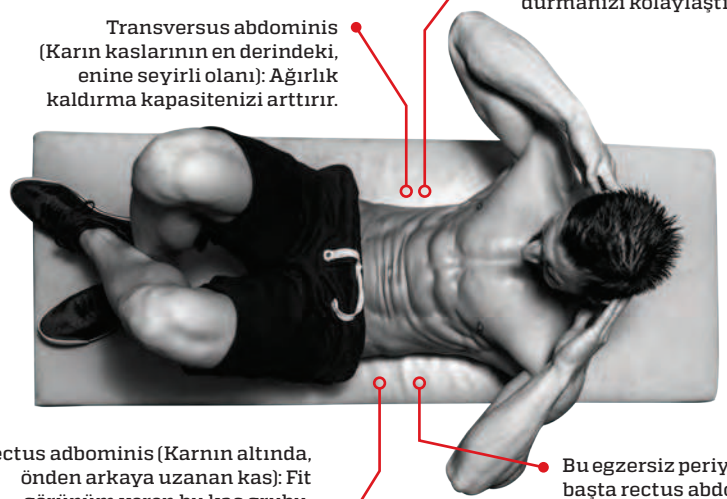
Kettlebell'i ayak ucunuza geçirin. Ellerinizle vücudunuz düz bir şekilde asılın. Kettlebell'in bulunduğu bacağı dizinizden karnınıza doğru yavaşça çekin. Bu sırada vücudunuzu ters açıyla çevirin. Nefes vererek tekrar başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi diğer taraf için de yapın.

UPSIDE DOWN LEG RAISES TOUCH BALL

Set: 3 Tekrar: 10 Dinlenme: 60 sn. (setler arasında)

Harekete vücudunuz başınızın üzerinde, bacaklar düz ve birbirinden ayrı bir şekilde başlıyor. Karnınızı sıkarak bacaklarınızı yavaşça aşağı doğru indirin. Ayak uçlarınız ile topa temas edip tekrar başlangıç pozisyonuna dönün.

ÇALIŞAN KASLAR

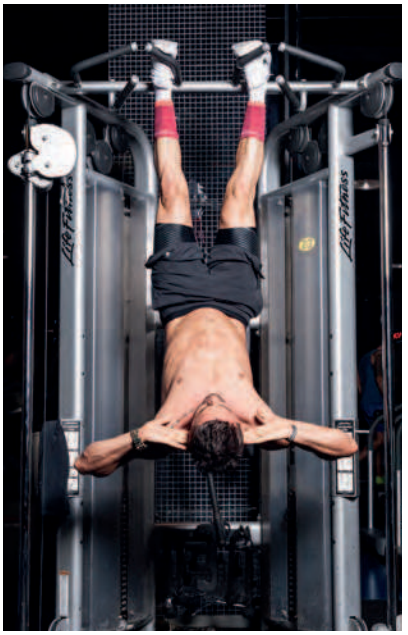


Oblique muscles (Belin yan tarafında bulunan kaslar): Yan duruşlarda stabil durmanızı kolaylaştırır.

Transversus abdominis (Karın kaslarının en derindeki, enine seyirli olanı): Ağırlık kaldırma kapasitenizi arttırır.

Rectus adbominis (Karnın altında, önden arkaya uzanan kas): Fit görünüm veren bu kas grubu, spor performansınızı ve zıplama becerinizi arttırır.

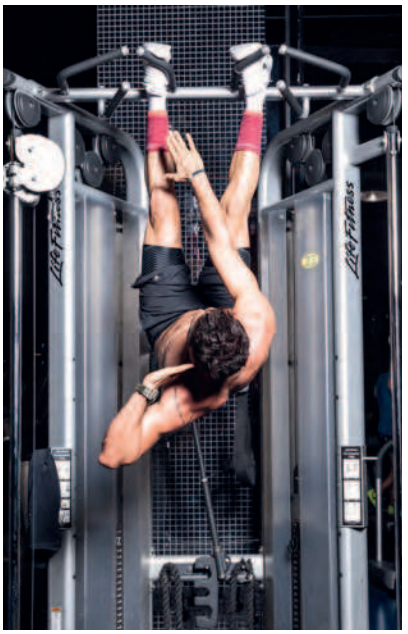
Bu egzersiz periyotlamasında başta rectus abdominus, serratus anterior ve external oblique olmak üzere karnın tüm bölümleri aktif çalışır.



ROCKY CRUNCH

Set: 3 Tekrar: 10 Dinlenme: 60 sn. (setler arasında)

Baş aşağı kontrollü bir şekille ayaklarınızdan asılın. Eller başın yanında crunch pozisyonu alın. Sağ kolunuzu yavaşça sol ayağınıza uzatın. Nefes vererek yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi sol kol-sağ bacak olacak şekilde devam ettirin.



ÖNEMLİ NOT

Bu hareket, vücuttaki sistolik basıncı çok yükselttiği için tansiyon ve dolaşım bozukluğu olan kişilere kesinlikle önermiyoruz.

%100 performans

Sadece bir saatin var. Tüm kas gruplarını bir günde en üst seviyede çalıştırmaya hazır ol!

Tam vücut antrenmanları, temel hareketlerden oluşur. Antrenmanda ne kadar fazla kas grubu çalışırsa, vücudun verdiği hormonel tepki o kadar fazla olur. Bu da daha fazla büyüme hormonu ve protein sentezi demektir. Bu açıdan, antrenör Adem Ünal ile yaptığımız bu antrenman, sadece kolları çalıştırmanın sağlayacağı büyüme hormonundan çok daha fazlasını ifade ediyor.

Bu çalışma şekli, özellikle yeni başlayanlar için daha avantajlıdır. İleri derece antrenmanlara geçmeden önce vücutta kas gelişimi ve incelmeyi yakalamayı sağlar.

NASIL İŞLİYOR

Vücuttaki tüm kas gruplarını bir antrenmanda çalıştırıyoruz. Ortalama bir saatte tamamlayacağınız bu antrenmanı, bir gün arayla ve haftada üç gün yapacaksınız. Spora yeni başlayan kişiler, bu antrenmanı hedefledikleri seviyeye gelene kadar yapabilir. Sonuç mu? Gözle görülür incelme, kilo verme ve kas artışı sağlayacaksınız.

TALİMATLAR

✔ Tüm hareketler 3 set yapılırken, hareket sayıları ve dinlenme süresi değişir.
✔ Asla tam olarak dinlenmeyin, sürekli baskı halinde çalışın.
✔ Sakatlık yaşamamak için özellikle squat, deadlift, bench press gibi hareketlerde duruş ve ağırlık kaldırışına dikkat edin. Aşırı ağırlıktan kaçının.

FLAT PUSH DOWN

Set: 3 Tekrar: 12 Dinlenme: 30 (Set aralarında)

Arka kol kaslarını çalıştıran temel hareketlerden biridir. Öncelikle makinenin aparatını üst kısma alın. Aparatı, avuç içlerinizle kavrayıp alt karın bölgesine itin. Dirseklerinizi sabitleyin ve omuzdan güç almadan göğüs kafesi hizasına getirin. Hareketi tekrarlayın. Yüksek ağırlık, dirseğinizin zarar görmesine neden olabilir; doğru ağırlığı kullanın.

LUNGE

Set: 3 Tekrar: 10 Dinlenme: 1 dak. (set aralarında)

Ön ve arka bacakları çok iyi çalıştıran bir egzersizdir. Hareketi yaparken ayakta, dik ve düz durun. Ayaklarınızı kalça genişliğinde açın ve sağ bacağınızı öne atarak 90 derece olacak şekilde dizden kırın. Dengenizi kontrol edin. Ayağınızı dizden yere paralel olacak şekilde alçaltın. Ağırlıkları yanlarda tutarak 1-2 saniye bu pozisyonda kalıp başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi diğer bacak için de yapın.

PULL UP BARFIKS

Set: 3 Tekrar: Maksimum Dinlenme: 30 sn. (Set aralarında)

Sırt ve kol kaslarını çalıştıran mükemmel bir harekettir. Barı, omuz genişliğinde kavrayın. Barfikse asıldığınızda vücudunuzu tam olarak serbest bırakmayın. Baskıyı bitirmeden kendinizi olabildiğince yukarı çekin. Çenenizi yukarı kaldırmayın. Mümkün olduğunca sırt kaslarınızı sıkıştırın. Başlangıç pozisyonuna dönüp hareketi tekrarlayın.

BARBELL BICEPS CURL

Set: 3 Tekrar: 12 Dinlenme: 30 sn. (set aralarında)

Bicepsleri çok iyi çalıştıran bir harekettir. Hareketi yaparken dik durun ve bacaklarınızı omuz genişliğinde açın. Barı, kalça seviyesinden çenenize kadar belinizi kırmadan kaldırın. Yukarıda 1-2 saniye baskı uyguladıktan sonra yavaşça aşağı bırakın.

TRICEPS CABLE KICKBAKS

Set: 3 Tekrar: 15 Dinlenme: 30 sn.

Yüzünüzün makineye dönük ve 90 derece eğik durun. Dirseğinizin sabit ve omuz hizasında olmasına dikkat edin. Elinizi geriye doğru iterek dirseğinizi düz hale getirin ve başlangıç pozisyonuna dönün.

CABLO CROSS FLY

Set: 3 Tekrar: 15 Dinlenme: 30 sn. (set aralarında)

Göğüs sıkıştırma hareketlerinden biridir. İki elinizle kulpları tutun. Elleriniz iki yana açık şekilde başlangıç pozisyonu alın. Denge sorunu yaşamamak için bir ayağınızı geriye atabilirsiniz. Daha sonra iki kulbu aynı anda göğüs ve karın ortasına doğru sıkıştırın. Kulplar birbirine değdiğinde 1-2 saniye durun. Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

CABLO LATEREL RAISE

Set: 3 Tekrar: 15
Dinlenme: 15 sn.
(set aralarında)

Elinizle makineden destek alın. Vücudunuzu hafif aşağı yatırın. Kulpu, diğer elinizle baş hizasına kaldırın. Yukarıda 1-2 saniye baskı uygulayıp yavaşça aşağıya bırakın. Bu hareketi yaparken çok ağır kilolar kullanmanıza gerek yoktur.

DUMBBELL BICEPS CURL

Set: 3 Tekrar: 12
Dinlenme: 15 sn.
(set aralarında)

Bicepslerinizi uzatıp daha hacimli hale getiren bir harekettir. Dizler hafif kırık şekilde sehpaya göğsünüzü yerleştirin. Koltuk altınızı sehpaya sabitleyip kolunuzu aşağı doğru bırakın. Dumbbell'i elinize alıp çene hizasına kadar kaldırın. 1-2 saniye bekleyip yavaşça aşağı indirin.

DUMBBELL SHRUGS

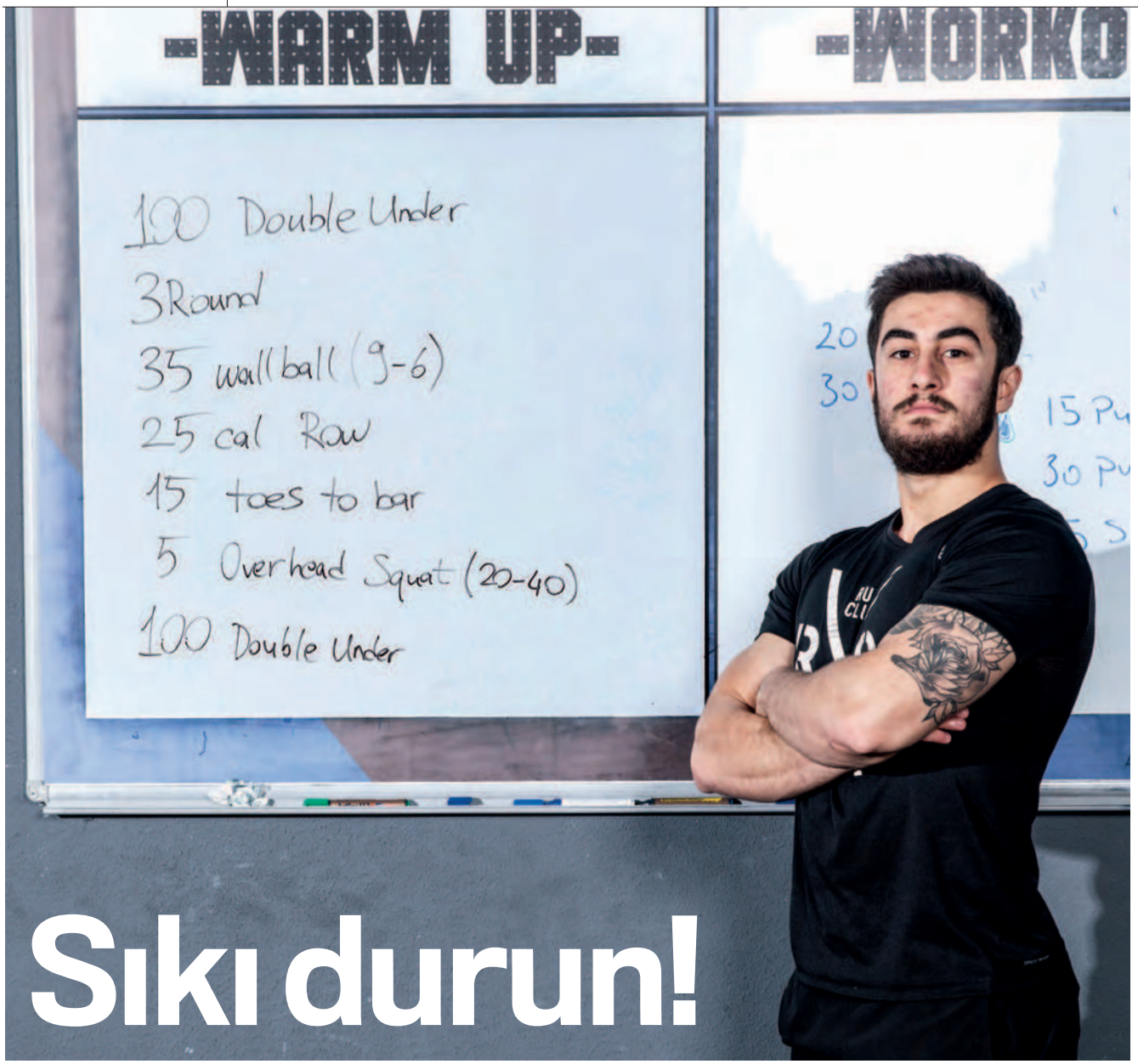
Set: 3 Tekrar: 15
Dinlenme: 30 sn.
(set aralarında)

Trapez kasları için çok etkili bir harekettir. Dumbbell'leri iki elinizle kavrayın. Avuç içleri vücuduza bakacak şekilde omuzlarınızı yukarı doğru baskılayın. Trapezlerinizi sıkıştırıp 2-3 saniye bekleyin. Dumbbell'ları yavaşça aşağıya bırakıp hareketi tamamlayın.

BARBELL SHOULDER PRESS

Set: 3 Tekrar: 12 Dinlenme: 30 (set aralarında)

Omuz kaslarını çalıştıran press hareketlerinden biridir. Ayaklarınızın bir omuz boyu genişliğinde, belinizin dik ve sıkı (ayakta yaptığınız için) olması gerekir. Barı, omuzlarınızdan bir karış dışarıda tutun. Yukarı iterken dirseklerinizi kesinlikle tam olarak açmayın. Ensenize kadar yavaşça indirip hareketi tekrarlayın.



Sıkı durun!

Omuzlarınızın ve bacaklarınızın ne kadar güçlü olduğunu biliyor musunuz? Test etmek için doğru yerdesiniz. Sıradaki antrenmanın biraz sıkı olduğu konusunda uyaralım.

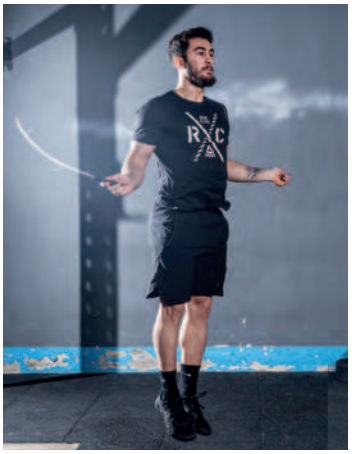
CrossFit, her gün değişen yüksek yoğunluklu antrenmanlardır. Belirli bir rutini olmadığı için şiddetine alışmak zordur. Vücudu zorladığı için yüksek verim almanızı sağlar.
CrossFit34 antrenörü Oğulcan Aydoğan ile yaptığımız bu antrenman ile hem kuvvette devamlılığınızı hem de aerobik kapasitenizi test edeceğiz. Ancak elinizi çabuk tutun! Çünkü antrenmanı yaklaşık 20-30 dakika arasında bitirmiş olmanız gerekiyor. Günün sonunda tüm vücudunuzu çalıştırmış olsanız da omuzlarınızı ve bacaklarınızı daha çok hissedeceksiniz.

NASIL İŞLİYOR

Bu antrenmandaki amaç; belirlenen tempoda devam edebilmek. Tekrar sayıları fazla olduğu için hızlı başlamadan kontrollü gidin.

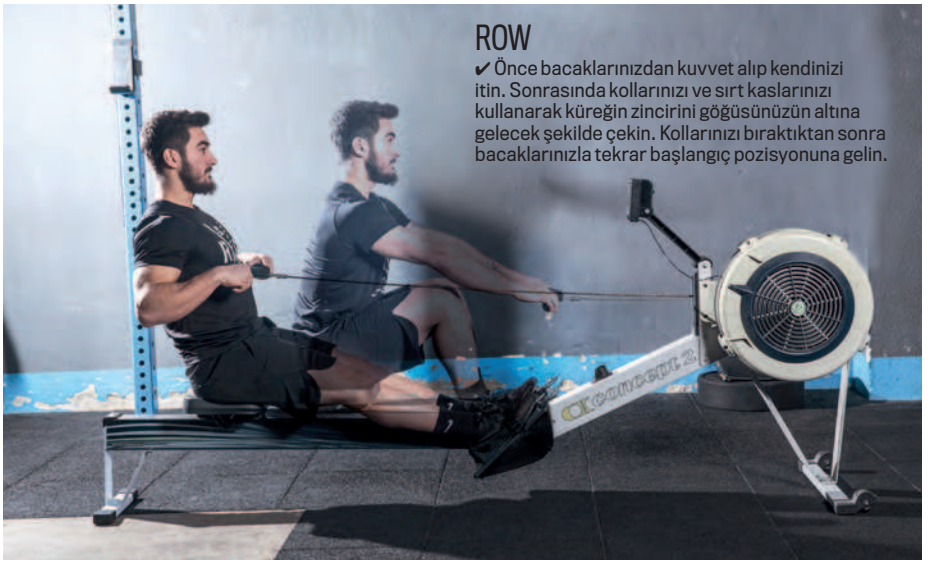
TALİMATLAR

Kürek dışında her roundda hareketleri bölün.
İlk rounda hızlı başlamayın, yoksa son roundlarda durmak zorunda kalırsınız. Bu da antrenmanın verimi düşürür.
Hareketler arasında dinlenme süreniz bir dakikayı geçmesin.



DOUBLE UNDER

✔ Vücudunuz sıkılı bir şekilde yukarı zıplayın. Tek sıçrayışta ipi iki kez altınızdan geçirmeye çalışın.

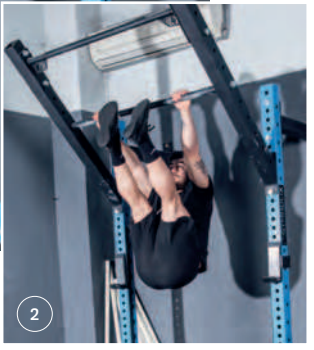


ROW

✔ Önce bacaklarınızdan kuvvet alıp kendinizi itin. Sonrasında kollarınızı ve sırt kaslarınızı kullanarak küreğin zincirini göğüsünüzün altına gelecek şekilde çekin. Kollarınızı bıraktıktan sonra bacaklarınızla tekrar başlangıç pozisyonuna gelin.

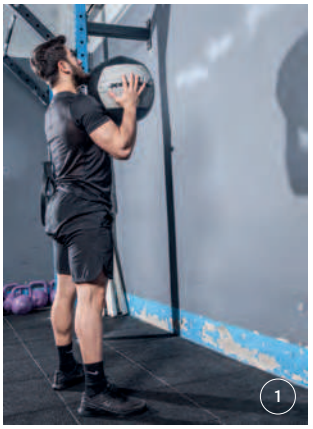
OVER HEAD SQUAT

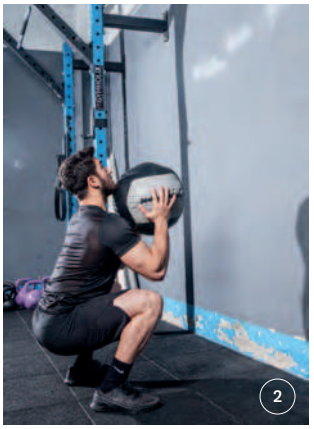
✔ Bacaklarınızı omuz genişliğinde açın. Barı, omuz genişliğinden daha açık tutup, vücudunuza yakın bir şekilde çekerek başınızın üzerine kontrollü bir şekilde alın. Dirseklerinizi tamamen kilitledikten sonra kollarınız yukarıda squat yapın. Squat hareketi devam ederken barı sürekli omuzlarınızla yukarı doğru itin. Bunun sebebi ağırlığın altında kalmamak ve omuzlardaki direnci azaltmaktır.

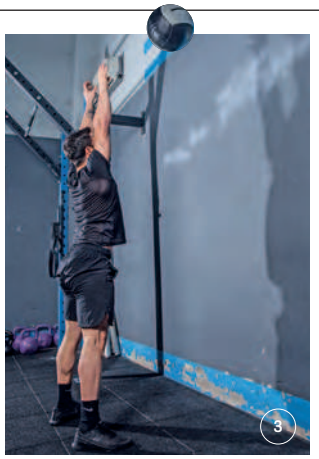


TOES TO BAR

✔ Kollarınızı omuz genişliğinde açın. Salınım hareketine omuzlarınızdan başlayıp sonrasında iki ayağınızı aynı anda bara değdirin. Tekrar aşağı sarkın.







WALL BALL

✔ Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın. Topu tutarken dirseklerinizi kilitleyin ve vücudunuza yakın tutun. Harekete squat ile başlayın, ardından topu hedefe atın.

Bacakların inceyse sebebi var

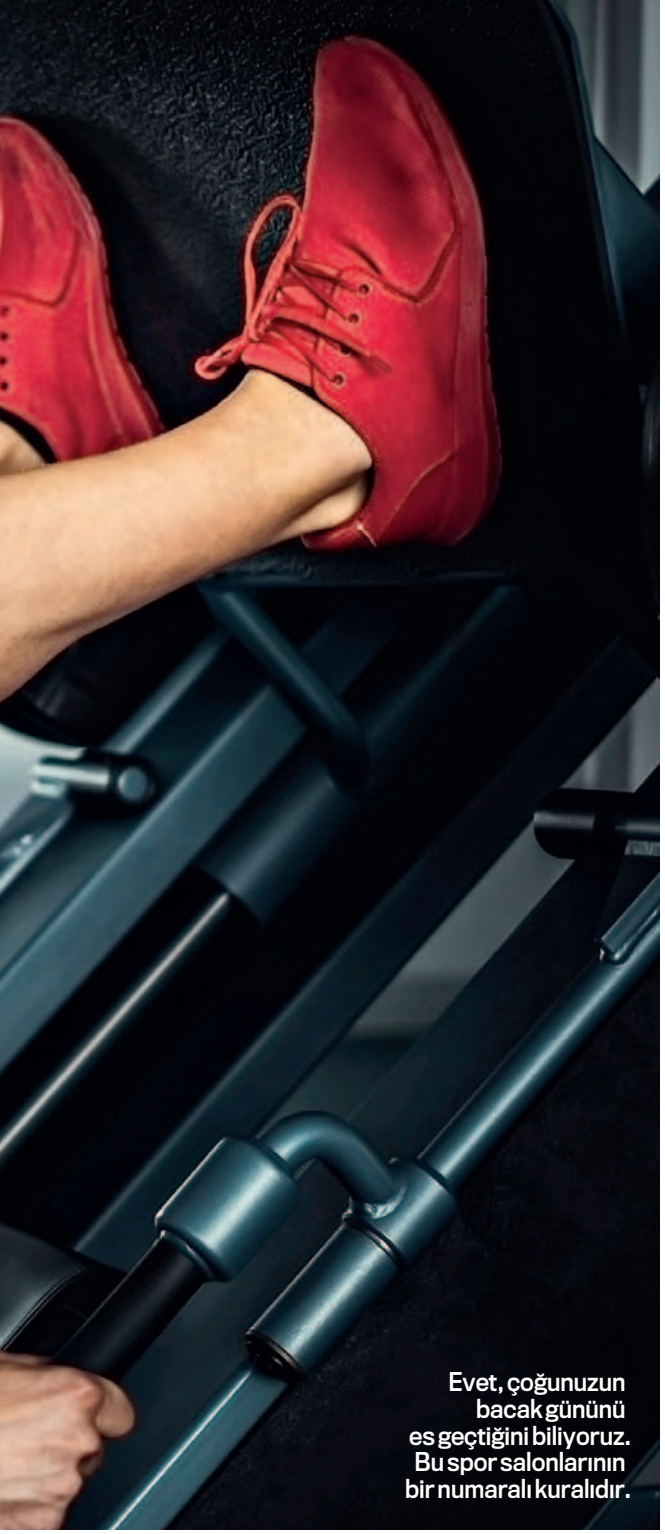
Genlerinizi suçlamayın; asıl problem antrenman programınız olabilir. DERLEYEN: TUNÇ OLCAY

Bazı insanlar saatlerce squat ya da deadlift yapsa da quad ve hamstring kaslarında hacim olarak bir fark göremez. Bu konunun üstünde ne kadar düşünüp antrenmanlarını titizlikle yapsalar da sorunun ne olduğunu anlayamazlar.
Bu konuyu, ABD Ulusal Kuvvet ve Kondisyon Cemiyeti'nde kişisel antrenör programı yöneticisi Nick Clayton ile konuştuk. Clayton'dan altığımız tüyolara bir göz atın. Belki de sonunda bacaklarınızı kalınlaştırmanın bir yolunu bulabilirsiniz.

1. Sürekli aynı egzersizi yapıyor olabilirsiniz.

İstikrarlı büyüme elde etmek için istikrarlı bir değişim mantığı gütmek gerekir. Ne kadar uzun süre antrenman yapıyorsanız, o kadar çok değişik yapmanız gerekir. Ancak değişiklik yapmak, sadece egzersizi değiştirmek değildir; uyguladığınız squat türünü değiştirmekten, farklı bir tekrar sayısı düzenine geçmeye kadar uzanır. Bacaklarınız için doğru egzersizi yapıyor olsanız da sürekli 10 tekrar ve 3 set uyguluyorsanız, bu sizi geriye çeker.

ÇÖZÜM: Dev setler, dropsetler, uzatılmış setler, süpersetler, piramit ve farklı dinlenme periyotları ile her antrenmanı bir öncekinden farklılaştırın.



Evet, çoğunuzun bacak gününü es geçtiğini biliyoruz. Bu spor salonlarının bir numaralı kuralıdır.

2. Yeterince güçlenmemiş olabilirsiniz.

Birçok kişinin, bacaklarının güçlü olsa da iri olmadığını söylediğine şahit olmuşsunuzdur. Bu bahaneyi kullanmadan önce 'bacak kuvveti'nin gerçekten ne demek olduğunu bilseniz iyi olur. Nick Clayton, "Bir bacağın güçlü olduğunu ancak şu şekilde kabul ederim" diyor: Vücut ağırlığınızın iki katıyla squat ve 2,5 katıyla deadlift yapabildiğiniz halde bacaklarınız yine de ince ise sorun muhtemelen genleriniz ile ilgilidir" diyor Clayton. Eğer siz de bu oranlara ulaşamıyorsanız, bacaklarınızı kalınlaştırmayı değil de güçlendirmeye odaklanın.

3. Daha fazla hacim antrenmanı yapmanız gerekiyor.

Her zaman yüksek ağırlıklarla kendinizi sınamanız gerekmiyor. Hacim kazanmaya çalışıyorsanız, her squat hareketinde maksimum ağırlığı kullanmanız gerektiği düşüncesinden kurtulun.

"Birçok araştırma, düşük ağırlıklarla yapılan yüksek hacimli egzersizlerin bacakları kalınlaştırdığını gösteriyor. Üç hafta boyunca düşük ağırlıklar kullanarak daha yüksek hacimli egzersizler yapın. Örneğin hafif ağırlıklarla 10 tekrarlık 10 set çalışın. Bir hafta dinlendikten sonra 6-10 tekrar yapacak kadar ağırlaştırın. Ardından ağırlığı 3-5 tekrarlık 5 set yapabilecek kadar yükseltin. Daha sonra tekrar başa dönün. Her seferinde daha fazla güçlenecek ve kaslarınıza hacim kazandıracaksınız.

4. Her şeyi karmaşık bir hale getiriyor olabilirsiniz.

Evet, sık sık değişiklik yapmanız gerektiğini söyledik. Ancak Clayton, iki egzersizi her antrenmanınızda bulundurmanızı öneriyor: Squat ve deadlift.

"Squat ve deadlift, her bacak antrenmanın kilit taşı olmalıdır. Bu hareketleri doğru uygulamak, hacim kazanmanın en etkili yoludur. Yeni bir ekipman kullanmak antrenmanlarınıza çeşitlilik kazandırsa da bir süre sonra vücudunuz buna da alışacaktır. Bu olduğunda oyunu kaybedersiniz."

5. Yanlış kardiyo yapıyor olabilirsiniz.

Yeterince kardiyo yapmak, her merdiven çıkışınızda nefes nefese kalmanızı engeller. Ancak eğer amacınız hacim kazanmak ise kardiyolarınızı doğru yapmanız gerekir. Çünkü koşu maratonları size her zaman istediğiniz sonucu vermez.

"Hacim kazanmayı amaçlıyorsanız, kuvvet antrenmanlarına odaklanmalı ve kardiyoyu minimumda tutmalısınız. Uzun kardiyolar yapmak, katabolik duruma gelmenize ve kas yıkımını tetiklemenize sebep olabilir. İncelmek istiyorsanız; kardiyoyu azaltmanın yanı sıra dairesel antrenmanlar ve yüsek yoğunluklu intervallerle metabolik kondisyonunuz üzerinde çalışmalısınız. Bu şekilde kaslarınızı korurken yağlarınızı yakabilirsiniz.

6. Karbonhidrat alımınızı arttırmanız gerekebilir.

Tüm dünyada sporcular, karbonhidratları düşman olarak görmeye alıştı. Ciddi oranda kilo vermek istiyorsanız bu doğru bir yaklaşımdır. Ancak hacim kazanmak isteyen birinin gidip biraz tatlı patates alması gerekir.

"Karbonhidratlar, kas yapımında kritik derecede önemlidir. Daha fazla efor harcamanıza olanak verir ve kaslarınızın daha iyi dinlenmesini sağlar. Kalori almanız gerekiyor. Ne kadar çok, o kadar iyi. Biraz yağ alacaksınız evet ama ciddi oranda kas da yapacaksınız. Makineyi beslemeniz gerekiyor. Beslemezseniz, büyümez. Vücut geliştirme sporcuları, sezon dışında yarışma kilolarından 10-20 kilo daha fazladır" diyor Clayton.

Ayrıca kütle kazanmayı hedefleyen kişiler için yüzde 60 karbonhidrat, yüzde 30 protein ve yüzde 10 yağdan oluşan bir diyet öneriyor.

"Yağlarınızdan kurtulmak istiyorsanız, bu oranı 40-30/30 olarak değiştirmelisiniz. Yine de bu oranlar genetiğinize ve ne kadar hareketli olduğunuza göre değişkenlik gösterebilir. Bu oranları temel alarak kendinize uygun bir program hazırlayın.

7. Kaslarınızı yeterince gerilim altında tutmuyor olabilirsiniz.

Baldırlarınıza da sevgi göstermelisiniz, özellikle büyümek konusunda inatçılarsa...

Baldırlarınızı çalıştırırken, tekrar sayısına odaklanmak yanıltıcı olabilir. "6 tekrar squat yapmak 30 saniyenizi alabilir. Ancak 6 baldır raise yapmak 6 saniye sürecektir. Bu da kaslarınızı olması gereken sürede gerilim altında tutmaz. Genel olarak 20 saniyelik bir süreç sağlarsanız, kuvvetlenmeniz daha kolay olur. Hacim ve hipertropi için 40 saniye, kas dayanıklılığı için 60 saniye en iyisidir. Baldırlarınızı bu kadar uzun süre gerilim altında tutmak için yaklaşık 20 tekrar yapmanız gerekir.

Buraya kadar geldiğinize göre bacak antrenmanını hak ettiniz demektir. Sayfa X'te sizi mükemmel bir antrenman bekliyor.

20 dakikada 400 kalori yak

Spor salonunda minimum zamanda maksimum kalori yakmak istiyorsanız (kim istemez ki!) bir çift girya kapın ve bu programı deneyin. Girya ile altı adımda gerçekleştireceğiniz bu antrenman size 20 dakikada 400 kalori yaktıracak.

ANTRENMAN YAPMAYA Girya ile yapılan çoğu egzersiz; tüm vücudu hedef alan, kalp ritmini hızlandıran, aynı anda birden fazla kas grubunu çalıştıran ani hareketlerdir. Yapılan araştırmalara göre, 20 dakika girya egzersizi yapan ağırlık sporcuları 400 kaloriye kadar yakabiliyor.

Bu antrenmanı yüksek yoğunluklu olarak uygularsanız, faydalarını egzersiz sonrasında da görebilirsiniz. Çünkü EPOC ya da 'egzersiz sonrası oksijen tüketimi' vücudunuzun antrenmandan bir süre sonra da kalori yakmaya devam etmesini sağlar. Böylece metabolizmanız, spor salonundan çıktıktan sonra bile bir süre hızlı çalışır.

NASIL İŞLİYOR?

Bu egzersizleri ve tekrarları 20 dakikalık bir AMRAP olarak uygulayın. Temponuzu iyi ayarlayın. Çünkü 20 dakika, maksimum seviyede egzersiz yapmak için oldukça uzun bir süredir. İhtiyacınızdan fazla dinlenmeyin. Eğer egzersiz, tek kol ile yapılan bir egzersiz ise belirtilen tekrar sayısını diğer kolunuzla da yapın.

SEVİYE	TEKRAR (HER HAREKET İÇİN)
Başlangıç	6-8
Orta	8-10
İleri	10-12

TALİMATLAR

Bu antrenman için eşit ağırlıkta iki giryaya ihtiyacınız var. Sizi zorlayacak, aynı zamanda da belirtilen tekrar miktarını (seviyenize göre) doğru şekilde tamamlayabilmenizi sağlayacak bir ağırlık seçin.

Kettlebell Swing

Bir girya ya da dumbbell'ı sıkıca kavrayın. Ayaklarınızı omuz genişliğinde açarak dik durun. Ayaklarınızı hafif döndürerek yere basın. Kalçanızı geriye doğru çıkarıp belinizi düz tutun. Ağırlığı bacaklarınızın arasından arkaya doğru sallayın. Gerektiğinde dizlerinizi bükün. Ani bir hareketle kalçanızı düzelterek ağırlığı omuz yüksekliğine kadar çıkarın.

Kettlebell Clean

Giryayı bir elinizle tutun ve ayaklarınızı omuz genişliğinde açarak dik durun. Kalçanızı ve dizlerinizi bükün. Kollarınızı düz tutup girya, diz yüksekliğinizin biraz üstüne inecek şekilde vücudunuzu alçaltın. Kalçanız ile dizlerinizi zıplıyormuş gibi ani bir hareketle düzeltip omuzlarınızı yukarı çekin ve giryayı omuz seviyesine kadar kaldırın.

Kettlebell Press-Out

Ağırlığı iki elinizle, omuz seviyesinde ve göğsünüze yakın tutun. Avuçlarınız birbirine dönük olmalı. Mümkün olduğu kadar derin bir squat hareketi yapın ve kollarınızı düzleştirerek giryayı önünüze doğru itin. Tekrar göğsünüze yaklaştırın ve squat pozisyonunu koruyarak tekrarlara devam edin.

Kettlebell Thruster

Kalçanız geride, göğsünüz dik pozisyonda squat yapın. Bir giryayı iki elinizle göğüs seviyenizde tutun. Agresif bir hareketle doğrulun ve aynı anda kollarınızı düz tutarak ağırlıkları başınızın üzerine doğru kaldırın. Tekrar squat pozisyonuna dönün. Bu bir tekrardı. Devam edin.

Sumo Deadlift High Pull

Ellerinizi omuz genişliğinizin hemen dışında konumlandırın. Bacak arkası kaslarınızda bir gerilim olana kadar kalçanızı geriye doğru çıkarın. Kalça ve dizlerinizi aniden düzleştirerek ağırlığı aynı anda omuz seviyenize çıkarın. Bu pozisyonun ardından derin bir squat yapın.

Farmer's Walk

Kaldırabildiğiniz en ağır dumbell'ları alın. Göğsünüzü dik, kollarınızı vücudunuzun yanlarında tutarak 40-50 metre yürüyün. Eğer yeterli alanınız yoksa, sekiz çizerek de yürüyebilirsiniz. Mesafeyi tamamladığınızda durun ve ağırlıkları maksimum süre elinizde tutun.

Dar alanda genişle

Vücut ağırlığınızı kullanarak, göğüs, sırt, karın ve kol kaslarınızı çalıştırıyor; genel kardiyovasküler kondisyonunuzu geliştiriyoruz.

SPOR SALONU balık istifi gibi dolu! Sadece barfiks barı ve altındaki iki adımlık alan boş... Çok tanıdık bir sahne değil mi? Böyle bir durumda en kolayı, antrenman yapmamayı seçmek olabilir. Ancak bu çok da iyi bir çözüm değil. Antrenmanınızı bir gün es geçmek, sizi planınızda geriye atacak. Tam da böyle günler için hazırlanmış bir antrenmanımız var: Dar bir alanda sadece barfiks barına ihtiyaç duyacağınız bu antrenmanı mutlaka deneyin.

Barfiks Antrenmanı

UYGULAMA: A ve B ile işaretlenen egzersizleri; dinlenmeden, art arda uygulayın. Süpersetler arasında 60 saniye dinlenin.

İlk süperset (şınav ve barfiks), piramit set olarak tasarlandı. İlk süperset için her egzersizde 2 tekrar yapacaksınız. Bir sonrakinde her egzersiz için 4, üçüncüde ise her egzersiz için 6 tekrar uygulayacaksınız. Bu şekilde 10 tekrara çıkana kadar devam edeceksiniz. Daha sonra her süperset için tekrar sayısını 2 azaltacak, toplamda 9 süperset ile antrenmanı tamamlayacaksınız.

EGZERSİZ	SET	TEKRAR	DİNLENME
1A) Pull Up	**9**	**2,4,6,8,10,8,6,4,2**	**0 Sn.**
*Boyunuzdan yüksek bir bara, kollarınız omuz genişliğinizden biraz daha açık şekilde tutunun. Kendinizi çene hizasına kadar çekip bırakın. Yukarı çekerken belinizden güç almayın ve sallanmayın. Kendinizi yukarı doğru çekerken havaya doğru bakın.			
1B) Push Up	**9**	**2,4,6,8,10,8,6,4,2**	**60 Sn.**
*Ellerinizi kulak hizasında yere sabitleyin. Omuzlarınızı dirsek seviyesine kadar indirip kalkın. Hareketi yaparken bacaklarınızı sıkın ve belinizi hareket ettirmeyin.			
2A) Crunch	**10**	**10**	**0 Sn.**
*Ayaklarınızı sabit bir şekilde tutun. Sırtınızı yere değdirerek kalkmaya çalışın. Aşağıya indiğinizde başınızı yere değdirmeyin. Kalkarken tüm nefesinizi boşaltın. Boynunuzu düz tutmaya çalışın.			

KAFEİN
kahve, çay, çikolata, kola ve benzeri gazlı içecekler ile bazı spor ve enerji içeceklerinde bulunuyor.

Araştırmalar kafein hakkında ne söylüyor?

KAFEIN... Birçok faydası olsa da daha çok enerji verme ve zihinsel uyanıklık sağlama özellikleriyle bilinir. Yakın zamanda yapılan bir araştırma, kafeinli ya da kafeinsiz olması fark etmeksizin, kahvenin kardiyovasküler hastalık, pıhtı atımı ve karaciğer, cilt ve göğüs kanseri gibi bazı kanser türlerine yakalanma riskini azalttığını söylüyor. Araştırmacılar bunun, kahvenin bol miktarda antioksidan içermesinden kaynaklandığını düşünüyor. Bazı doktorlar da astım, migren, safra kesesi, yüksek tansiyon, hiperaktivite ve tip 2 diyabet hastalarına kafein yazabiliyor. Antrenmanlardan önce kafeinli bir içecek içmek, performansı yükseltebilir. Çünkü...

FİZİKSEL DAYANIKLILIĞI ARTTIRIYOR

Dayanıklılık sporları için konuşursak, kafein depolanmış yağı harekete geçiriyor ve çalışan kasların bu yağları yakıt olarak kullanmasını sağlarayak glikojen birikimine sebep oluyor. Antrenmanınızın başında kullanmadığınız bu glikojen, son safhalarda kullanılıyor. Böylece yorulma hissi gecikiyor. Tabii bu etkilerin kişiden kişiye farklılık gösterebileceğini unutmamak gerek...

HİSSEDİLEN EFORU AZALTIYOR

Birçok araştırma kafeinin, hissedilen eforu azalttığını gösteriyor. İngiltereli araştırmacılar, kafein tüketen sporcuların hissedilen efor oranlarının, plasebo hap verilen sporculara göre yüzde 5.6 daha düşük olduğunu gözlemledi. Araştırmalara göre, kafein genel egzersiz performansını da yüzde 11.2 arttırıyor.

KAS AĞRILARINI AZALTIYOR

Illinois Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre, kafein egzersiz sırasında kaslarda hissedilen ağrıyı azaltıyor. Bunun sebebi, bu kimyasalın beynin ve omuriliğin acıyı işleyen kısımlardaki etkisine bağlanıyor.

NE KADAR TÜKETİLMESİ SAĞLIKLIDIR?

Bu konu yıllardır tartışılıyor. Birçok uzman, aşırı kahve tüketmenin insülin hassasiyeti, anksiyete ve kardiyovasküler hastalık riskini arttırdığı konusunda hemfikir... Bazı araştırmalar ise kahvenin saf kafein hapları ile aynı performans arttırıcı etkiyi vermediğini gösteriyor. Ancak çay, kahveye göre daha fazla antioksidan içerdiği için daha sağlıklı bir içecek olarak kabul ediliyor. Ancak kahveye göre daha az kafein içeriyor. Bilim, günde 300 mg'ye kadar kafein tüketmenin güvenli olduğunu söylüyor. Bu miktar, yaklaşık üç bardak kahveye ve altı bardak çaya denk geliyor. Diğer yandan, birçok performans uzmanı, egzersizden yaklaşık bir saat önce sporcuların kilo başına 3-6 mg kafein alabileceğini söylüyor. Yine de bu tüketim, günlük bir rutin haline getirilmemeli ve sadece maratonlardan ya da yarışmalardan önce uygulanması gerekiyor. Doğru miktarı tespit etmek için önce doktorunuzla görüşmenizi öneriyoruz.

NE GİBİ RİSKLERİ BULUNUYOR?

Çok fazla kafein tüketmek, uykusuzluğa ve anksiyeteye sebep olabilir. Yeteri kadar sıvı tüketilmediğinde, idrar sökücü etkisinden dolayı su kaybına ve mide kramplarına da sebep olabilir. Uzun süreli kafein kullanımı ülseri tetikleyebilir ya da etkilerini arttırabilir. Kafein bir uyaran olduğu için, çok kolay bağımlılık yaratabilir. Kullanımının aniden kesilmesi migrene ve yoksunluk semptomlarına sebep olabilir. Uzmanlar, aşırı miktarda tüketmemeniz konusunda uyarıyor.

YENİ FAT BOB®
KUSURSUZ BİLEŞİM

2018 Fat Bob, akıllara durgunluk veren bir sürüşe, birinci sınıf detaylara ve Milwaukee-Eight® 107 veya 114 Big Twin Motor seçeneklerine sahip.

HARLEY-DAVIDSON® BOSPHORUS

Atatürk Oto Sanayi Sitesi, 53.Sokak, No:3, 34398, Maslak, İstanbul
0212 356 53 53
info@bosphorusmotor.com

ALL FOR FREEDOM
FREEDOM FOR ALL™

HARLEY-DAVIDSON MOTOR CYCLES

REVIGEN®

SCIENCE FOR HAIR

Detaylı Bilgi ve internet sitesi için QR kodu cep telefonunuza okutunuz

VIVATINELL
UNITED KINGDOM

MİGROS
watsons